

TREI

Mindfulness pentru începători

JON KABAT-ZINN

Traducere din engleză de Cătălina Petria

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTOR:

Manuela Sofia Nicolae

DESIGN:

Faber Studio

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Corina Reza

CORECTURĂ:

Mihail Nacu
Rodica Petcu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KABAT-ZINN, JON

Mindfulness pentru începători / Jon Kabat-Zinn ; trad.: Cătălina
Petria. - București : Editura Trei, 2016

ISBN 978-606-719-376-3

I. Petria, Cătălina-Adriana (trad.)

159.923.2

Titul original: Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment - and Your Life
Autor: Jon Kabat-Zinn

Copyright © 2012 Jon Kabat-Zinn.

This translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

© Editura Trei, 2016

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Introducere	9
PARTEA I: Intrarea	15
Mintea începătorului	17
Respirația	19
Cine respiră?	21
Cea mai grea muncă din lume	22
Cum să ai grijă de momentul acesta	24
Mindfulness înseamnă conștientizare	25
Modulul a face și modulul a fi	26
O fundamentare științifică	28
Mindfulness este universal	30
Atenția trează	32
Stabilizarea și calibrarea instrumentului tău	34
Stăpânirea conștientizării este esența practicii	36
Frumusețea disciplinei	38
Ajustarea configurației tale inițiale	40
Conștientizarea: singura noastră capacitate suficient de puternică pentru a ne echilibra gândirea	43
Atenția și conștientizarea sunt abilități ce pot fi antrenate	45
Nu e nimic în neregulă cu a gândi	47

Să ne împrietenim cu gândirea noastră	48
Imagini ale minții tale care ar putea fi folositoare	50
Să nu luăm gândurile personal	52
A te identifica	54
Povestea noastră de dragoste cu pronumele personale, mai ales <i>eu</i> , <i>mine</i> și <i>al meu</i>	55
Conștientizarea este un depozit mare	57
Obiectele atenției nu sunt la fel de importante ca a fi atent	59
 PARTEA a II-a: Susținerea	61
Reducerea stresului bazată pe mindfulness	63
Un fenomen mondial	65
O atenție devotată	67
Mindfulness pentru toate simțurile	68
Propriocepția și interocepția	70
Unitatea conștientizării	72
Cunoașterea este conștientizare	74
Viața în sine devine o practică de meditație	76
Aparții deja	77
Chiar sub nasul nostru	78
Mindfulness nu este doar o idee bună	80
Să reiei legătura	81
Cine sunt eu? Chestionarea propriei povești	82
Ești mai mult decât orice poveste	84
Nu ești niciodată incomplet	87
A fi atent într-un mod diferit	89
A nu ști	90
Mintea pregătită	91
Ce poți vedea tu?	92

PARTEA a III-a: Aprofundarea	93
N-ai unde să mergi, n-ai nimic de făcut	95
A face care vine din a fi	97
Să acționezi adecvat	99
Dacă ești conștient de ce se întâmplă, acționezi cum trebuie	100
A nu judeca e un act de inteligență și blândețe	102
Nu poți fi decât tu însuși — slavă Domnului!	104
Cunoașterea încorporată	105
A ne bucura pentru alții	107
Cea mai mare catastrofă	109
Conștientizarea suferinței mele este suferință?	110
Ce înseamnă eliberarea de suferință?	112
Iadurile	114
Eliberarea se află în practica însăși	116
Frumusețea minții care se cunoaște pe sine	119
Cum să ai grijă de practica meditației	121
Conservarea energiei în practica meditației	122
O atitudine non-nocivă	124
Lăcomia: cascada de nemulțumiri	126
Aversiunea: reversul lăcomiei	128
Amăgirea și capcana profețiilor care se împlinesc singure	131
Acum e întotdeauna momentul potrivit	133
„Programa“ e „tocmai aceasta“	135
Cum să îți dai ție viața înapoi	137
Propagarea mindfulness-ului în lume	139
 PARTEA a IV-a: Pânguirea	 143
Fundamentele atitudinale ale practicării mindfulness-ului	145

1. Absența judecății	146
2. Răbdarea	146
3. Minteia începătorului	147
4. Încrederea	149
5. Lipsa efortului	150
6. Acceptarea	153
7. Renunțarea	155
 PARTEA a V-a: Exersarea	 157
Începerea exercițiului formal	159
Patru recomandări simple pentru practica formală	162
Mindfulness pentru mâncare	166
Mindfulness pentru respirație	168
Mindfulness pentru corp ca întreg	170
Mindfulness pentru sunete, gânduri și emoții	172
Mindfulness drept conștientizare pură	175
 Epilog	 178
Mulțumiri	180
Lecturi recomandate	181

Introducere

Bun venit în practica mindfulness. Poate nu știi, dar, dacă vii pentru prima dată la cultivarea sistematică a mindfulness-ului, se poate foarte bine să fii în pragul unei schimbări spectaculoase din viața ta, ceva subtil și, în același timp, potențial uriaș și important, care ar putea să îți transforme viața. Sau, altfel spus, ai putea descoperi că, prin cultivarea mindfulness-ului, îți vei recăpăta viața, după cum ne-au spus că li s-a întâmplat mulți dintre cei care s-au implicat în mindfulness prin intermediul tehnicilor de reducere a stresului bazate pe mindfulness. Dacă mindfulness ajunge să îți schimbe viața într-un mod profund, nu o va face din cauza cărții acesteia, deși ea ar putea să contribuie, iar eu sper că o va face. Însă orice schimbare petrecută în viață va avea la bază în primul rând eforturile tale — și, poate, în parte, impulsurile misterioase care ne atrag către ceva înainte să știm despre ce e vorba: sugestii despre ceva ce ar putea proveni dintr-o intuiție profundă despre care descoperim că e întru totul demnă de încredere.

Mindfulness înseamnă conștientizare, cultivată prin a fi atent în mod susținut și deosebit: dinadins, în momentul prezent și fără a judeca. Este una dintre numeroasele forme de meditație, dacă meditația poate fi considerată orice modalitate prin care ne angajăm în (1) reglarea sistematică a atenției și energiei, (2) influențând astfel și posibil transformând calitatea experienței noastre (3) cu scopul de a înțelege gama completă a firii omenesti și (4) a relațiilor noastre cu ceilalți și cu lumea.

În ultimă instanță, eu văd mindfulness-ul ca pe o poveste de dragoste — cu viața, cu realitatea și cu imaginația, cu frumusețea propriei ființe, cu inima și trupul și mintea și lumea. Dacă ți se pare că sunt multe de încorporat, așa și e. Și, din acest motiv, poate fi atât de important să experimentezi sistematic cultivarea mindfulness-ului în viața ta și, totodată, atât de sănătos ca intuiția ta să se angajeze într-o relație cu experiența ta.

În spiritul dezvăluirii complete, cartea aceasta a pornit ca un program audio pentru Sounds True — program pe care oamenii l-au găsit util de-a lungul anilor. Unul dintre CD-uri includea exerciții de meditație ghidate, acestea fiind meditațiile ghidate descrise în Partea a V-a. După cum vei afla, dacă nu știi deja, potențialul de transformare al meditației în general și mindfulness-ului în special rezidă în exersarea permanentă.

Există două modalități complementare de a o face: formal și informal. Formal presupune să îți faci timp în fiecare zi pentru a exersa — în cazul acesta, cu meditațiile ghidate. Informal înseamnă să permiți practicii să pătrundă toate aspectele vieții tale conștiente, într-un mod neplanificat și natural. Cele două moduri de practică înglobată merg mână în mână și se sprijină reciproc, devenind, în cele din urmă, un tot unitar, pe care l-am putea numi viață conștientă sau trezită. Sper că vei folosi meditațiile ghidate în mod regulat, ca pe o platformă de lansare pentru explorarea permanentă a practicilor meditației formale și informale deopotrivă și vei vedea ce se întâmplă pe parcursul zilelor, săptămânilor, lunilor și anilor care urmează.

După cum vom vedea, intenția în sine de a practica în mod consecvent și cu blândețe — indiferent dacă ai sau nu chef într-o anumită zi — este o disciplină puternică și vindecătoare. În lipsa unei astfel de motivații, mai ales la început, e dificil ca mindfulness-ul să prindă rădăcini și să devină mai mult decât un simplu concept sau scenariu, oricât de atrăgător ți s-ar părea din perspectivă filosofică.

Primul CD din programul audio original descria practica mindfulness și explica de ce ar putea fi important să ne angajăm în cultivarea sa de la bun început. Materialul respectiv a fost nucleul cărții acesteia, care depășește acum cu mult programul original și conținutul său, în termeni de subiect, detalii și profunzime. Totuși, am păstrat, mai mult sau mai puțin, ordinea originală a subiectelor. De asemenea, am menținut și adresarea mai ales la persoana întâi și a doua singular și la persoana întâi plural, în mod voit, în speranța că, astfel, se va păstra calitatea de conversație și interogare reciprocă.

Atât în cadrul textului, cât și al programului audio, vom explora împreună subiectul mindfulness ca și cum nu ai mai fi auzit despre el și nu ai habar ce este sau, că tot veni vorba, de ce merită integrat în viața ta. În primul rând, vom explora miezul practicii mindfulness și modul în care poate fi cultivată în viața ta de zi cu zi. De asemenea, vom aborda succint diferitele sale beneficii pentru sănătate, în ceea ce privește stresul, durerea și boala, precum și modul în care oamenii cu afecțiuni medicale folosesc practicile mindfulness în cadrul programelor de reducere a stresului bazate pe mindfulness (MBSR). Vom indica arii de cercetare științifică noi și incitante, care arată că exercițiile de mindfulness sub forma MBSR chiar par a schimba atât structura, cât și funcționarea creierului în moduri interesante și importante, și care ar putea fi unele dintre implicațiile acestui fapt asupra modului în care relaționăm cu gândurile și emoțiile noastre, mai ales cu cele mai reactive.

Siliți de context, vom aborda doar în trecere multe dintre aceste subiecte. Dezvoltarea și înflorirea lor este o aventură perpetuă — și o muncă de-o viață. Poți privi volumul acesta ca pe ușa de intrare într-un edificiu magnific, cum ar fi, să spunem, Muzeul Luvru. Numai că edificiul ești chiar tu și viața ta și potențialul tău ca ființă umană. Invitația pe care o lansez este să intri și apoi să explorezi, în felul tău și în ritmul tău, bogăția și profunzimea celor disponibile în tine — în cazul de față, conștientizarea, cu toate manifestările sale concrete și specifice.

Eu sper că această carte îți va pune la dispoziție cadrul conceptual adecvat pentru a înțelege de ce are sens să te angajezi din toată inima și în mod regulat în ceva care seamănă atât de mult cu nimic. Deși se poate ca mindfulness și nivelurile actuale ale interesului public și științific față de acesta să pară într-adevăr unora mult zgomot pentru nimic, eu sunt de părere că o descriere mai potrivită ar fi *mult zgomot pentru ceva care poate părea nimic și care se dovedește a fi cam tot*. Vom experimenta pe propria piele acel „aproape nimic”. Conține un întreg univers al posibilităților de intensificare a vieții.

Mindfulness ca practică oferă nenumărate oportunități de cultivare a unei mai mari intimități cu propria minte și de accesare și dezvoltare a resurselor interioare profunde pentru învățare, creștere, vindecare și, posibil, transformare a modului în care înțelegi cine ești și cum ai putea trăi mai înțelept și cu un nivel sporit de bunăstare, semnificație și fericire, în lumea aceasta.

Odată ce ai creat o platformă robustă a practicii, folosind cartea aceasta și meditațiile ghidate, ai, practic, la dispoziție, resurse inepuizabile dacă vrei să explorezi mai departe mindfulness-ul. Conectarea cu scrierile unor învățători extraordinari, din trecut și prezent, poate fi neprețuită într-un moment sau altul, pe măsură ce practica mindfulness ți se maturizează și aprofundează. Și dacă faci efortul de a te retrage alături de unul dintre marii învățători ai zilelor noastre, acest fapt poate fi la rândul lui un catalizator esențial pentru întărirea și aprofundarea practicii. Eu o recomand cu căldură.

O mare parte din cele prezentate în continuare este cartografiată mult mai detaliat în alte cărți pe care le-am scris, mai ales în *Full Catastrophe Living; Wherever You Go, There You Are* și *Coming to Our Senses*. Mindfulness pentru începători își propune să ofere o cale de acces directă și la îndemână către elementele de bază ale practicării mindfulness, printre care cultivarea sa formală și

esența aplicării sale în viața cotidiană. Ambele vor ajunge o parte a activității tale permanente dacă hotărăști să spui „da” invitației.

Capitolele de aici au fost create astfel încât să fie mai degrabă succinte decât cuprinzătoare. Au ca scop să stimuleze reflecția și să te încurajeze să exersezi. În timp, pe măsură ce practica prinde rădăcini și se aprofundează, lucru care se va întâmpla dacă perseverezi, cuvintele acestea pot căpăta alte sensuri pentru tine. La fel cum nu există două momente la fel sau două respirații identice, de fiecare dată când reflectezi asupra unui capitol și duci cele indicate acolo în propriul tău laborator al meditației și în viața ta, probabil le vei percepe diferit. După cum vei ajunge să afli prin experiența directă, există o anumită traiectorie de aprofundare a practicii, care te va purta precum un râu. Dus fiind de impulsul practicii, ai putea ajunge să descoperi, cu timpul, o legătură interesantă între propria experiență și cele sugerate de cuvintele de aici.

Odată lansat în practică, ai putea dori să experimentezi alegând o anumită meditație ghidată, cu care să te joci câteva zile, ca să vezi cum o simți și ce trezește în tine. Nu e doar o chestiune de ascultare. Invitația este una de participare, de a te dedica practicării cu toată ființa, clipă de clipă, cât poți tu de bine. Poți folosi apoi textul pentru a completa experiența, investigând și chestionând măsura în care înțelegi ceea ce ceri tu de fapt de la tine, făcând eforturi să acorzi o atenție sporită unor aspecte ale vieții pe care, adesea, le ignorăm complet sau le lăsăm deoparte, considerându-le triviale și lipsite de importanță.

Într-un mod pronunțat real, pornești în ceea ce sper eu că va fi o aventură permanentă a chestionării și descoperirii naturii minții și inimii tale și a felului cum ai putea trăi mai prezent, mai deschis și autentic — nu doar pentru tine, ci pentru conjugarea ta interconectată cu cei dragi, cu toate ființele și cu lumea însăși. Lumea, în toate aspectele sale, ar putea fi cel mai mare beneficiar al grijii și atenției tale, în privința aceasta.



Ascultarea profundă este esența mindfulness-ului — cultivarea unei intimități cu propria viață în derulare, ca și cum ar conta cu adevărat. Și contează. Mai mult decât îți imaginezi. Și mai mult decât ai putea crede.

Astfel, când pornești în aventura aceasta a vieții, fie ca practica mindfulness să crească și să înflorească și să îți hrănească viața clipă de clipă și zi de zi.

Partea I

Intrarea



Mintea începătorului

Îndem să tratăm ca pe o ocazie importantă situația în care încetăm orice activitate exterioară și, ca un simplu experiment, ne așezăm sau ne întindem și ne deschidem în fața unei liniști interioare, fără niciun alt scop în afara aceluia de a fi prezenți la curgerea momentelor — poate pentru prima dată în viața adultă.

Cunoscuții mei care au încorporat în viețile lor practica mindfulness își amintesc destul de limpede ce i-a atras de la bun început la ea, inclusiv nuanța sentimentelor și circumstanțele din viețile lor care au condus la acel moment de început. Eu, unul, îmi amintesc cu siguranță. Topologia emoțională a acelui moment de început — sau chiar momentul în care ți-ai dat seama că vrei să te conectezi astfel cu tine — este bogată și unică pentru fiecare dintre noi.

Suzuki Roshi, maestrul Zen japonez care a fondat Centrul Zen din San Francisco și a marcat inimile multora, este celebru pentru afirmația sa: „În mintea începătorului, există numeroase posibilități, dar în cea a expertului sunt puține”. Începătorii ajung la noi experiențe fără a ști prea multe, astfel că sunt deschiși. Deschiderea aceasta este una foarte creativă. E o caracteristică înăscută a minții. Șmecheria e să nu o pierzi niciodată. Pentru asta, ar trebui să rămâi în starea de urgență permanentă a momentului prezent, stare care e întotdeauna proaspătă. Sigur



că vei pierde mintea de începător, într-un fel, atunci când nu vei mai fi începător. Dar dacă poți să îți amintești din când în când că fiecare moment e proaspăt și nou, poate, doar poate, ceea ce știi nu te va împiedica să fii deschis la ceea ce nu știi, acesta fiind întotdeauna un câmp mai vast. Atunci vei avea la dispoziție mintea începătorului în orice clipă când ești deschis către ea.

Respirația

Să luăm, de exemplu, respirația. O luăm de bună atât de des. În afara cazului în care, desigur, ai o răceală gravă sau nu poți respira ușor din cauza unui motiv oarecare. Atunci, dintr-o dată, respirația se poate transforma în singurul lucru din lumea asta care te interesează.

Și totuși, respirația îți intră și îți iese tot mereu din corp. Realitatea e că suntem respirație. Bem aerul cu fiecare inspirație și îl dăm înapoi lumii cu fiecare expirație. Viața noastră depinde de el. Suzuki Roshi a numit intrarea și ieșirea lui repetate „o ușă rotativă”. Și, cum nu putem pleca de acasă fără această „ușă rotativă”, respirația ne poate servi drept un prim obiect convenabil al atenției pentru a ne aduce înapoi în momentul prezent, pentru că nu respirăm decât acum — ultima respirație a trecut, următoarea încă nu a venit — întotdeauna e vorba de cea actuală. Astfel, ea reprezintă o ancoră ideală pentru atenția noastră nesupusă. Ne ține în prezent.

Acesta e unul dintre numeroasele motive pentru care atenția acordată senzațiilor de respirație din corp este primul obiect al atenției pentru elevii aflați la început de drum în numeroase tradiții de meditație. Însă a fi atent la senzația respirației în corp nu este doar o practică a începătorului. Poate că e simplă, dar Buddha însuși ne-a învățat că respirația conține tot ce îți trebuie

pentru a-ți cultiva umanitatea întru totul, mai ales capacitatea de înțelepciune și compasiune.

Motivul, după cum vom vedea în scurt timp, este că a fi atent la respirație nu ține în primul rând de respirație, la fel cum să fim atenți la orice alt obiect pe care l-am putea alege ca obiect al atenției nu are legătură cu obiectul respectiv, în primul rând. Obiectele atenției ne ajută să fim mai stabili. Treptat, putem ajunge să simțim ce înseamnă în sine să luăm parte. Se referă la relația dintre ceea ce pare a fi cel care percepe (tu) și ceea ce este perceput (obiectul de care te preocupi, oricare ar fi el). Aceste două elemente se unesc într-un întreg fără cusur, dinamic, prin conștientizare, pentru că nu au fost niciodată separate fundamental de la bun început.

Conștientizarea este primară.

Cine respiră?

Să crezi că *tu* respiri este o dovadă de vanitate, chiar dacă spunem mereu: „Eu respir“.

Sigur că tu respiri.

Dar hai să fim sinceri. Dacă ar depinde într-adevăr de tine să continui să respiri, ai fi murit de multă vreme. Te-ai fi lăsat distras de una sau de alta, mai devreme sau mai târziu... Astfel, într-un sens, „tu“, indiferent cine ai fi, nu ai permisiunea să te apropii de orice ar fi responsabil de respirația corpului tău. Trunchiul cerebral are grijă de asta foarte bine. La fel stau lucrurile și cu bătăile inimii și cu numeroase alte aspecte esențiale ale biologiei noastre. Poate că avem o oarecare influență asupra exprimării lor, mai ales asupra respirației, dar nu e corect să spunem că noi respirăm, de fapt. E mult mai misterios și mai miraculos de atât.

După cum vei vedea, aducem astfel în discuție cine *este* responsabil pentru respirație, cine începe să mediteze și să cultive meditația, cine citește chiar cuvintele acestea? Vom trata întrebările acestea fundamentale cu mintea începătorului, pentru a înțelege ce implică, de fapt, cultivarea mindfulness-ului.

Cea mai grea muncă din lume

E corect din partea mea să spun, de la bun început, din nou, în spiritul dezvăluirii complete, că a cultiva mindfulness-ul ar putea fi cel mai greu lucru din lume.

În mod ironic, a ajunge la deplinătatea ființei care suntem deja reprezintă provocarea vieții pentru fiecare dintre noi, ca ființe umane. Nimeni nu poate face în locul nostru acest lucru. Nu poate fi decât întreprinderea noastră, ca răspuns la propria chemare — și doar dacă ținem cu toată ființa să trăim viața care ne este dată autentic pentru a o trăi, în ciuda tuturor lucrurilor care ne sunt impuse, oameni fiind.

În același timp, *munca* de a cultiva mindfulness-ul este și o joacă. E mult prea serioasă pentru a fi luată prea în serios — și o spun în modul cel mai serios! — dacă nu din alt motiv, pentru că are realmente legătură cu întreaga noastră viață. Este normal ca ușurătatea de a fi și ludicul să fie elemente-cheie ale practicării mindfulness-ului, pentru că acestea sunt elemente-cheie ale bunăstării psihice.

În final, mindfulness poate deveni un element ușor, lin, al vieții noastre, o modalitate prin care însăși ființa noastră să se

manifeste autentic, cu integritate. În privința aceasta, traiectoria cuiva pentru cultivarea mindfulness-ului și beneficiile care ar putea deriva de aici nu se aseamănă cu ale altcuiva. Provocarea pentru fiecare dintre noi e să aflăm cine suntem *noi* și să trăim în felul nostru propria chemare. O facem fiind foarte atenți la toate aspectele vieții, pe măsură ce apar în momentul prezent. Evident, nimeni nu poate face munca aceasta în locul tău, la fel cum nimeni nu îți poate trăi viața în locul tău — nimeni în afară de tine.

Poate că nu are sens pentru tine tot ce am spus până acum. De fapt, nici nu se poate să aibă sens pe deplin până nu îți ocupi propriul loc și nu perpetuezi gestul de-a lungul timpului — până nu îți ieși angajamentul de a cultiva formal și informal meditația, cu sprijinul aspirației de a te uita și de a vedea tu însuși cum ar putea fi lucrurile de fapt, în spatele vălului de aparențe și al poveștilor despre cum sunt lucrurile, pe care suntem atât de abili să ni le spunem chiar dacă se poate ca acestea să nu fie deloc adevărate sau să fie adevărate doar în parte.

Cum să ai grijă de momentul acesta

Când vine vorba de mindfulness, fiecare dintre noi contribuie cu propriul geniu la astfel de aventuri. În plus, nu putem să nu folosim și să nu construim pe fundația pusă de tot ce s-a întâmplat anterior în viețile noastre, chiar dacă a fost, în mare parte — și poate încă mai e — dureros.

Atunci când se pune problema, întregul nostru trecut, indiferent care ar fi fost, oricâtă durere și suferință ar fi cuprins, devine baza pentru munca necesară, astfel încât să putem locui în prezent, dând dovadă de conștientizare, calm, claritate și interes. Ai nevoie de trecutul pe care îl ai; este ca lutul brut pe roata olarului. E deopotrivă munca și aventura vieții să nu ne lăsăm prinși nici de trecut, nici de idei și de concepte, ci să recâștigăm singurul moment pe care îl avem cu adevărat, mereu acesta. A avea grijă de momentul prezent poate avea un efect remarcabil asupra următorului și, deci, asupra viitorului — al tău și al lumii. Dacă poți medita în clipa aceasta, e posibil ca următoarea clipă să fie nespus de diferită, într-un mod creativ — pentru că ești conștient și nu îi impui nimic în avans.

Mindfulness înseamnă conștientizare

După cum am sugerat în Introducere, definiția operațională pe care eu o dau mindfulness-ului este *a fi atent în mod voit la momentul prezent, fără a judeca*.

Uneori, îmi place să adaug „ca și cum viața ta ar depinde de asta“, pentru că așa stau lucrurile, în mod profund.

Însă, tehnic vorbind, mindfulness este *ceea ce se întâmplă* când ești atent intenționat, în momentul prezent, fără a judeca, de parcă viața ta ar depinde de asta. Și rezultatul nu este altceva decât conștientizarea în sine.

Conștientizarea este o capacitate cu care suntem familiarizați cu toții și care ne e, simultan, complet necunoscută. Astfel, exercițiile de mindfulness pe care le vom explora împreună reprezintă, de fapt, cultivarea unei resurse pe care o deținem deja în noi. Nu este necesar să mergem nicăieri, nu e necesar să luăm nimic, dar e necesar să învățăm cum să ocupăm un alt domeniu al minții cu care nu prea avem, de regulă, contact. Iar acesta este ceea ce am putea numi *modulul a fi al minții*.

Modulul a face și modulul a fi

Cea mai mare parte a vieții noastre este absorbită de a face: a termina ce e de făcut, a trece rapid de la un lucru la altul sau de a încerca să jonglăm concomitent cu mai multe lucruri diferite.

Adesea, viețile noastre ajung atât de conduse, încât ne mișcăm printre momentele noastre pentru a ajunge la unele mai bune ulterior, cândva. Trăim pentru a bifa îndeplinirea sarcinilor de pe lista noastră, apoi picăm extenuați în pat la finalul zilei, doar pentru a sări ca arși din nou în dimineața următoare, ca să ne putem urca iar pe banda de alergare. Acest mod de viață, dacă se poate numi viață, este format din toate modurile în care viețile noastre sunt conduse acum de așteptările din ce în ce mai grăbite pe care le avem noi de la noi și le au și alții de la noi și noi de la ei, generate, în mare măsură, de dependența noastră crescândă de tehnologia digitală și de efectele sale mereu accelerate asupra ritmului nostru de viață.

E mult prea ușor, dacă nu avem grijă, să ajungem să fim mai degrabă o *facere umană* decât o *ființă umană* și să uităm cine face și de ce.

Aici intervine mindfulness. Mindfulness ne amintește că putem trece de la *modulul a face* la *modulul a fi* prin folosirea atenției și conștientizării. Astfel, ceea ce facem poate veni din ceea ce suntem, fiind astfel mult mai integrate și mai eficiente. În plus, nu ne vom mai extenua în asemenea măsură dacă învățăm să ne locuim propriul trup și singurul moment în care suntem vreodată în viață — cel prezent.

O fundamentare științifică

Doar ca să știi, în cazul în care nu știai deja, mindfulness și utilizările sale în domeniul sănătății și bolilor au fost teme de studiu și descoperiri în decursul ultimilor treizeci și ceva de ani, de la înființarea Clinicii pentru reducerea stresului și MBSR, în 1979, în cadrul Centrului Medical al Universității Massachusetts.

Exercițiile de mindfulness sub forma MBSR și intervențiile aferente s-au dovedit a fi foarte eficiente pentru reducerea stresului și afecțiunilor medicale asociate stresului, precum și anxietății, panicii și depresiei în cazul pacienților medicali; pentru a-i învăța să trăiască mai eficient și pe deplin cu afecțiuni ce implică durere cronică; pentru a crește calitatea vieții pacienților suferind de cancer și a oamenilor cu scleroză multiplă; și pentru a reduce procentul de recidivă pentru oamenii cu un istoric de tulburare depresivă majoră, care au un risc crescut de recidivă. Acestea sunt doar câteva dintre numeroasele observații clinice raportate în literatura științifică. De asemenea, MBSR a indicat o influență pozitivă asupra modului în care creierul procesează emoțiile dificile în condiții de stres, mutând activarea unor anumite zone din cortexul prefrontal din dreapta în stânga — și

inducând schimbări pozitive la nivelul sistemului imunitar, corelate cu transformările de la nivelul creierului.

Alte studii au descoperit că oamenii cu pregătire în domeniul MBSR indică activarea unor rețele din cortexul cerebral implicate în trăirea directă a momentului prezent. Oamenii care nu au făcut exerciții de MBSR indică o activare mai redusă a acestor circuite și o mai puternică activare a rețelelor care presupun generarea unor narațiuni *despre* experiențele persoanei. Observațiile acestea sugerează că practicarea mindfulness-ului dezvoltă un repertoriu mai amplu de modalități de percepție a sinelui și influențează măsura în care construim povești despre experiențele noastre, care ar putea eclipsa sau colora experiențele însele.

Acum devine evident că exercițiile de MBSR duc și la modificări structurale la nivelul creierului, sub forma îngroșării anumitor regiuni cerebrale, cum este hipocampusul, care joacă roluri importante în învățare și memorie, precum și a subțierii altor regiuni, ca, de exemplu, amigdala dreaptă, o structură a sistemului limbic care reglează reacțiile noastre bazate pe teamă, cum ar fi amenințările de un tip sau altul percepute, inclusiv zădărnicierea dorințelor noastre.

Există numeroase alte observații incitante în cercetarea privind mindfulness-ul și literatura științifică relatează zilnic despre altele noi.

Mindfulness este universal

Mindfulness este adesea descris ca inima meditației budiste. Cu toate acestea, cultivarea mindfulness-ului nu este o activitate budistă.

În esență, mindfulness este universal, fiindcă se referă la atenție și conștientizare, iar atenția și conștientizarea sunt capacități umane înnăscute pentru toți. Și totuși, e corect să spunem că, din perspectivă istorică, articulațiile cele mai rafinate și dezvoltate ale mindfulness-ului și modul de cultivare al acestuia au la bază tradiția budistă, iar textele și învățăturile budiste constituie o resursă neprețuită pentru aprofundarea înțelegerii și aprecierea mindfulness-ului și pentru subtilitățile cultivării acestuia. Din acest motiv, din când în când, după cum ai observat, amintesc diverși învățători și perspective budiste, nuanțate prin intermediul modurilor în care diferitele tradiții din cadrul budismului — cum ar fi Chan, Zen, tibetană și Theravada — au rafinat moduri diferite de a vorbi despre angrenarea atenției și conștientizării, dezvoltând, în plus, o gamă largă de practici de meditație diferite, care, în ultimă instanță, pot fi considerate uși separate care duc, mai mult sau mai puțin, către aceeași încăpere.

Acestea fiind spuse, e important să nu uităm că Buddha însuși nu a fost budist și că până și termenul de „budism“ a fost inventat de academicienii europeni din secolul al optsprezecelea, mai ales iezuiți, care nu prea înțelegeau ce semnifică, de fapt, statuile unui bărbat așezat cu picioarele încrucișate pe altarele templelor din Asia.

Atenția trează

Mulți nu știu asta, însă, într-un sens strict, statuile lui Buddha pe care le vedem, precum și alte obiecte de artă budistă, servesc mai degrabă ca reprezentări ale stărilor mentale, nu ale unei divinități.

Buddha însuși simbolizează întruparea atenției treze. Chiar titulatura de „Buddha” înseamnă, în Pali — limba în care au fost scrise pentru prima dată învățăturile sale — *cel care s-a trezit*.

S-a trezit la ce? La natura realității și la potențialul de a se elibera de suferință prin angajarea într-o abordare sistematică și foarte practică a vieții.

Înțelegerile profunde ale lui Buddha au fost obținute cu greu, ca rezultat al multor ani dedicați diferitelor forme de practici de meditație intensă. După cum tocmai am văzut, și ele sunt universale, la fel cum sunt universale toate marile perspective științifice, cum ar fi legile termodinamicii și legea gravitației. Buddha a afirmat clar că experiența și înțelegerile sale profunde se aplică oricărei ființe umane și oricărei minți omenești, nu doar budiștilor sau oamenilor care practică meditația budistă. Dacă nu erau universale, valoarea lor ar fi fost una foarte limitată. Acum este posibilă testarea științifică a unora dintre aceste afirmații.

Conform învățatului budist Alan Wallace, Buddha poate fi privit cel mai bine drept geniul unui om de știință care, dată fiind

perioada în care a trăit, nu avea la dispoziție alte instrumente în afara propriul trup și propriei minți. A folosit ce avea în avantajul său, pentru a explora chestiunile profunde de care era interesat, ca, de exemplu, care e natura minții, care e natura suferinței și dacă e posibil să ducem o viață fără dependență și suferință.

Stabilizarea și calibrarea instrumentului tău

Desigur, la fel ca în cazul oricărui alt instrument — fie că e vorba despre un radiotelescop, un spectrofotometru sau un cântar de baie — trebuie mai întâi să îl calibrezi și să stabilizezi platforma pe care stă, astfel încât să obții rezultate fiabile.

Unele dintre practicile de meditație predate de Buddha servesc la stabilizarea și calibrarea minții, astfel încât să poată duce la bun sfârșit munca amplă de a vedea realitatea obiectului observației. Evident, dacă încerci să privești Luna, dar îți instalezi telescopul pe un pat cu apă, nu poți nici să speri că vei găsi Luna, ca să nu mai vorbim de a o privi și a o studia cu atenție. Ori de câte ori ți-ai schimba poziția, chiar și puțin, ai pierde complet Luna.

Ne confruntăm cu o situație similară și în cazul minții. Dacă vrem să ne folosim mintea pentru a se observa și a se împrieteni cu sine și, în final, a se înțelege, trebuie mai întâi să învățăm măcar noțiunile elementare despre cum o putem stabiliza suficient încât să poată realmente munci, astfel încât să fie atentă în

mod susținut și fiabil, și să devină în felul acesta conștientă de ce se petrece dincolo de suprafața propriilor activități.

Chiar și cele mai serioase eforturi ne pot fi zădărnicate cu ușurință de toate modalitățile prin care ne distragem singuri. Atenția noastră nu este foarte stabilă și e purtată, invariabil, în altă parte ce cele mai multe ori, după cum vei vedea și singur cu meditațiile ghidate. Grație exersării permanente, măcar ajungem să ne familiarizăm mai mult cu ieșirile și intrările minții; cu timpul, în moduri importante, mintea învață cum să se stabilizeze, măcar într-o oarecare măsură.

Chiar și un pic de stabilitate, alături de conștientizare, este deosebit de importantă și are o mare putere de transformare, astfel că este crucial să nu îți construiești vreun ideal cum că e necesar ca mintea să nu șovăie sau trebuie să fie absolut stabilă ca să poți „face lucrurile cum trebuie“. Așa ceva se poate întâmpla rareori, în anumite condiții, dar, de cele mai multe ori, după cum vom vedea, e în natura minții însăși să rătăcească. Conștientizarea acestui fapt va modifica enorm felul în care abordăm practica meditației.

Stăpânirea conștientizării este esența practicii

Provocarea mindfulness-ului este aceea de a fi prezent pentru experiența ta *așa cum e*, în loc să te grăbești să intervii pentru a o schimba sau să încerci să o forțezi să fie diferită.

Oricare ar fi calitatea experienței tale la un moment dat, mai importantă e conștientizarea ei. Oare poți face loc pentru a conștientiza ce ți se deschide în față, fie că îți place ce se întâmplă, fie că nu, fie că e sau nu plăcut? Te poți odihni în conștientizarea aceasta, fie și preț de o respirație, sau chiar de o inspirație, înainte de a încerca să scapi sau să faci altfel lucrurile? A locui în conștientizare este esența practicii mindfulness, orice ai resimți, indiferent că apare din meditația formală sau din viața ta. Viața în sine devine practica meditației când învățăm să locuim în conștientizare — această dimensiune esențială a ființei noastre, care ne aparține deja, dar cu care suntem atât de puțin familiarizați, încât, deseori, nu o putem folosi tocmai în acele momente din viața noastră în care avem cea mai mare nevoie.

Dar dacă, aducând o intenție permanentă și o disciplină blândă practicii formale și informale deopotrivă, mindfulness ar funcționa din ce în ce mai mult, ca să spunem așa, drept „configurația noastră inițială”, condiția de bază la care ne întoarcem instinctiv când ne pierdem pentru scurt timp echilibrul emoțional, atunci ar putea servi drept resursă profund sănătoasă și fiabilă pentru noi, în vremuri grele. Mai multe pe această temă mai târziu.

Frumusețea disciplinei

După cum ai observat, fără îndoială, am folosit cuvântul *disciplină* când am vorbit despre cultivarea mindfulness-ului... și am făcut-o din motive întemeiate.

Cultivarea mindfulness-ului chiar presupune și ne cere o anumită constanță a motivației și scopului în fața energiilor de tot felul din viețile noastre, unele din noi și altele din afara noastră, care ne disipă conștientizarea, distrăgându-ne permanent și făcându-ne să deviem de la intențiile și scopurile noastre. Disciplina la care mă refer este, de fapt, disponibilitatea de a aduce spațialitatea și claritatea conștientizării înapoi, iar și iar, la ce se întâmplă — chiar dacă simțim că suntem trași într-o mie de direcții diferite.

Simpla adoptare a unei astfel de poziții față de experiența noastră, fără a încerca să reparăm sau să schimbăm ceva, este un act de generozitate față de sine, un act de inteligență, un act de bunățate.

Cuvântul *disciplină* vine de la *discipol*, o persoană aflată în postura de a învăța. Astfel, când aducem o anumită disciplină în cultivarea mindfulness-ului și conștientizăm ce provocare e să

participi în mod susținut la orice aspect al vieții tale, ne creăm, de fapt, condițiile pentru a învăța ceva fundamental de la viața însăși. Atunci, viața se transformă în practica meditației și în profesorul de meditație, iar orice s-ar întâmpla într-un moment dat este doar *curriculumul* aceluia moment.

Adevărata provocare este cum să avem o relație cu orice ar apărea? Aici se regăsește însăși libertatea. Aici poate fi trăit un moment de fericire autentică, un moment de calm, un moment de pace. Fiecare moment este o ocazie de a vedea că nu trebuie să sucombăm în fața vechilor obiceiuri, care funcționează sub nivelul conștientizării noastre. În mod intenționat și foarte hotărâți, putem experimenta starea de non-distragere. Putem experimenta lipsa diversiunilor. Putem experimenta non-intervenția. Putem experimenta non-acțiunea.

Dacă suntem dispuși să ne întâlnim astfel vechile obiceiuri, fără a transforma lipsa de distragere și non-acțiunea în idealuri de neatins și dacă putem da procesului delicatețe și bunătate, iar și iar, fie chiar și pentru cel mai scurt moment, atunci am putea gusta posibilitatea reală de a ne simți în largul nostru și împăcați cu situația exact așa cum e, fără a trebui să încercăm să schimbăm sau să reparăm orice în momentul acesta.

Când totul se rezumă la asta, orientarea respectivă nu constituie doar o disciplină delicată și vindecătoare. Este un act radical de iubire... și de sănătate mentală.

Ajustarea configurației tale inițiale

Ce ți se dezvăluie când ție nu prea ți se întâmplă nimic?

Te încurajez să verifici și tu ce se întâmplă în astfel de momente. Pentru cei mai mulți dintre noi, de obicei e vorba de gândire. Gândirea se întâmplă. Îmbracă o mulțime de forme diferite.

Gânditul pare să reprezinte „configurația noastră inițială”, nu conștientizarea.

E bine să observăm pentru că, astfel, am putea trece ușor de la acest recurs automat la gândire iar și iar la un alt mod al minții, care ar putea să ne fie mult mai util, și anume conștientizarea însăși. Poate, cu timpul, ne vom putea ajusta configurația inițială astfel încât să devină una mai înclinată spre mindfulness decât spre lipsa rațiunii și pierderea printre gânduri.

Imediat ce iei loc sau te întinzi ca să meditezi, primul lucru pe care îl vei observa e că mintea își are propria viață. Merge încontinuu: se gândește, cugetă, visează cu ochii deschiși, plănuiește, anticipează, se îngrijorează, îi place, îi displace, își amintește,

uită, evaluează, reacționează, își spune povești — un șir aparent nesfârșit de activități, pe care se poate nici să nu-l fi observat vreodată astfel până nu ai deschis larg ușa preț de câteva clipe în care să nu faci nimic, ci doar să fii.

În plus, acum că ai decis să cultivi mai mult mindfulness-ul în viața ta, mintea îți e în pericol de a se umple cu o mulțime de idei și opinii noi — despre meditație, despre mindfulness, despre cât de bine îți e sau nu îți e, dacă o faci cum trebuie — pe lângă toate celelalte idei și opinii care ți se învârt prin minte.

Seamănă puțin cu textele comentariilor sportive de la televizor. Pe de o parte e meciul în sine, cu tot ce se întâmplă în el, iar pe de alta sunt comentariile nesfârșite. Când începi o practică formală de meditație, e aproape inevitabil să fii supus la comentarii despre meditație, într-o anumită măsură. Ele pot umple spațiul minții. Și totuși, e în egală măsură meditație în care fiecare fază de joc din succesiune constituie însuși jocul.

Uneori, dacă oprești sonorul televizorului, poți vedea cu adevărat meciul și îl poți percepe într-un mod complet diferit și mai direct — o experiență de primă mână, la persoana întâi — în loc să fie filtrat de mintea altcuiva. Și cu meditația stau la fel lucrurile, cu excepția faptului că gândurile tale sunt cele care realizează comentariul, transformând o experiență directă de primă mână a momentului într-o poveste la mâna a doua despre ea: cât e de greu, cât e de minunat și așa mai departe.

Uneori, gândurile tale ar putea să îți spună cât de plictisitoare e meditația, cât de naiv ai fost să crezi că abordarea aceasta de a nu face ar putea avea vreo valoare, dat fiind că pare să suscite o cantitate mare de disconfort, tensiune, plictiseală și nerăbdare. Te-ai putea trezi punând la îndoială valoarea conștientizării, întrebându-te, de exemplu, cum conștientizarea disconfortului tău te-ar putea „elibera” sau ți-ar putea diminua stresul și anxietatea sau te-ar putea ajuta în vreun fel, altfel decât irosindu-ți timpul și cedând în fața unei plictiseli fără margini.

Asta face șuvoiul de gânduri și tocmai de aceea trebuie să ne cunoaștem îndeaproape mințile, prin intermediul observației atente. Altfel, gândirea ne domină complet viețile și colorează tot ce facem și tot ce ne e drag. Și nu ești special din acest punct de vedere. Toată lumea are un flux similar de gânduri, care curge 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, deseori fără să ne dăm deloc seama.

Conștientizarea: singura noastră capacitate suficient de puternică pentru a ne echilibra gândirea

Celor mai mulți dintre noi, părinții sau profesorii nu le-au spus niciodată și nici nu le-a sugerat nimeni de-a lungul traiectoriei lor educaționale că, poate, *conștientizarea gândirii* le-ar putea oferi un soi de echilibru și o imagine de ansamblu, astfel încât gândurile să nu le conducă viețile, fără ca ei să-și dea seama.

Hai să reflectăm preț de o clipă.

Oare nu e adevărat că, încă de pe vremea când mergeam la școală, am fost antrenați să gândim „corect“, să gândim critic? Oare nu pentru asta e școala, în mare măsură? Îmi amintesc foarte clar cum îmi întrebam profesorii de la Școala Gimnazială Humboldt din New York, atunci când trebuia să învăț ceva ce nu îmi plăcea sau nu voiam să învăț: de ce trebuie să învățăm asta? În general, profesorul respectiv nu se înfuria pur și simplu, ci lua în serios întrebarea și îmi răspundea că ne va ajuta să ne dezvoltăm capacitatea de a gândi critic și de a vorbi și a raționa mai clar și mai atent.

Știi ceva? S-a dovedit că așa stăteau lucrurile. Cu siguranță avem nevoie de o fundație pentru gândirea critică și pentru raționamentele analitice și deductive, pentru a înțelege lumea și a nu fi cu totul pierduți sau copleșiți de ea. Astfel, gândirea — gândirea precisă, pătrunzătoare, critică — este o capacitate deosebit de importantă pe care trebuie să ne-o dezvoltăm, rafinăm și aprofundăm. Dar nu este singura capacitate care necesită dezvoltare, rafinare și aprofundare. Există o altă capacitate la fel de importantă care nu primește aproape niciodată atenție sau pregătire sistematică în cadrul școlii, iar facultatea aceasta este conștientizarea. Și totuși, conștientizarea este cel puțin la fel de importantă și utilă pentru noi cum e gândirea. De fapt, se poate demonstra că e mai puternică, pentru că orice gând, oricât de profund, poate fi conștientizat.

Atenția și conștientizarea sunt abilități ce pot fi antrenate

Lucrul pe care profesorii și-l doresc, probabil, cel mai mult, e atenția susținută a elevilor lor.

Și totuși, aceasta e greu de obținut dacă profesorul nu reușește să facă din materie o chestiune a momentului, oricare ar fi ea, să o însuflețească, să o facă fascinantă și relevantă în contextul atmosferei din clasă, de siguranță, incluziune și apartenență, alături de un sentiment că învățarea e o aventură. Nu e de folos să zbieri la o clasă să fie atentă, când copiii sunt indisciplinați. Dar poate fi de mare ajutor — de fapt, poate fi un dar de preț — să înveți elevii *cum* să fie ei înșiși atenți și să transforme procesul în sine în ceva similar unei aventuri.

Atenția este o abilitate ce poate fi antrenată, capabilă să fie permanent rafinată. După cum știa prea bine ilustrul William James, părintele psihologiei americane, atenția și conștientizarea care apare ca o consecință sunt poarta către adevărata educație și învățare — daruri pentru o viață, care se aprofundează prin

folosire. S-ar putea foarte bine ca abilitatea de a conștientiza, fără a ne lăsa distrași, pe lângă simpla echilibrare a puterii gândului și introducerea unei perspective mai înțelepte, să poată da naștere unui *tip* complet diferit de gândire.

Poate că studiile viitoare vor arăta că exercițiile de mindfulness chiar stimulează creativitatea, eliberând mintea astfel încât să poată genera gânduri mai puțin rutiniere și asocieri mai libere și mai pline de imaginație.

Nu e nimic în neregulă cu a gândi

Când vorbim despre valoarea cultivării și rafinării capacității noastre de atenție și despre conștientizarea care apare în consecință, ca modalități de echilibrare a procesului de gândire, e important să subliniem că nu e nimic în neregulă cu gândirea.

Capacitatea noastră de a gândi este una dintre cele mai spectaculoase calități ale omenirii. Gândește-te numai la toate operele științei, matematicii și filosofiei. Toate sunt exemple de înflorire a gândirii, la fel cum sunt și poezia și literatura, muzica și toate marile opere ale culturii omenești. Toate provin din mintea umană și o mare parte din capacitatea noastră de a gândi.

Însă, dacă gândirea nu este menținută și examinată în câmpul mai vast al conștientizării, atunci poate să o ia razna. Dublată de stări emoționale dureroase neexamine, gândirea noastră poate ajunge să producă multă suferință... nouă, altora și, uneori, lumii.

Să ne împrietenim cu gândirea

Ca începător, e foarte important să înțelegi din capul locului că meditația înseamnă să *te împrietenesti* cu gândirea, să o menții delicat în conștientizare, orice ai avea în minte la un moment dat. Nu înseamnă blocarea gândurilor sau schimbarea lor în vreun fel.

Meditația nu sugerează că ar fi mai bine dacă nu ai gândi și dacă ai reprima, pur și simplu, toate aceste gânduri uneori dezorganizate, deranjante și neliniștitoare, uneori înălțătoare și creative, atunci când apar.

Dacă încerci să îți reprimi gândirea, nu vei face decât să te alegi cu o uriașă durere de cap. Un asemenea demers este neinspirat, o nebunie curată — ca și cum ai încerca să îi impui oceanului să nu mai facă valuri. E în însăși natura oceanului să aibă o suprafață schimbătoare, ca urmare a condițiilor atmosferice schimbătoare. Uneori, când nu sunt nici curenți și nici vânt, suprafața oceanului poate fi ca oglinda, perfect plată și calmă. Dar, de regulă, se unduiește într-o anumită măsură, la suprafață. În mijlocul unei furtuni, taifun sau uragan, suprafața poate fi extrem de turbulentă. Poate chiar să nu mai semene cu o suprafață. Și totuși, chiar și în mijlocul celui mai puternic zburc, dacă

te cobori sub suprafață, la vreo zece sau doisprezece metri, vei vedea că zbuciumul lipsește total... și că e doar o unduire blândă.

Și mintea e asemănătoare. Suprafața poate fi extrem de labilă, schimbătoare mereu, ca „vremea” din viețile noastre: emoțiile noastre, stările, gândurile, experiențele noastre, totul, adesea fără ca noi să ne dăm seama deloc sau foarte puțin. Putem fi victimele gândurilor noastre sau ne putem lăsa orbiți de ele. Le putem confunda lesne cu adevărul sau realitatea, când, de fapt, ele sunt doar valuri de la suprafață, oricât de tumultuoase ar putea fi uneori.

Pe de altă parte, mintea noastră ca întreg este prin natura sa profundă, vastă, intrinsec nemișcată și liniștită, ca adâncul oceanului.

Imagini ale minții tale care ar putea fi folositoare

Oceanul nu este singura metaforă pentru minte, la fel cum nici valurile nu sunt sigura metaforă pentru gânduri. Există numeroase imagini utile care ne-ar putea oferi unghiuri noi și abordări inovatoare pentru a lucra conștient cu gândurile și procesul gândirii.

De exemplu, gândurile pot fi asemăunate cu bulele care se ridică de pe fundul unei oale cu apă care fierbe: se formează în adânc, se ridică la suprafață și se disipează neîntârziat în aer. Sau îți poți imagina energia minții care gândește ca pe curgerea apei într-un pârâu sau un râu mare. Putem fie să ne alăturăm suvoiului și să ne lăsăm duși de acesta, fie putem să ne așezăm pe mal și să pătrundem cu privirea diferitele tipare — bulboanele și vârtejurile care se ivesc mereu, își schimbă forma și trec — și cu auzul putem să-i sorbim diferitele bolboroseli și cântece. Uneori, gândurile curg prin minte ca o cascadă. Poate că imaginea aceasta ne încântă și ne vedem așezați în spatele torentului,

într-o mică peșteră sau o depresiune din stâncă, fiind conștienți de sunetele în permanentă schimbare, uluiți de mugetul nesfârșit, odihnindu-ne în atemporalitatea minții în cascadă, într-un asemenea moment prelungit.

Tibetanii numesc uneori gândurile *scris pe apă*, considerându-le, în esență, goale, lipsite de substanță și trecătoare. Ador asta. Scrisul pe cer e o altă imagine potrivită. Atingerea baloanelor de săpun e și ea o metaforă încântătoare. În toate aceste imagini, gândurile pot fi văzute „auto-eliberându-se”, *spărgându-se* întocmai ca baloanele de săpun când sunt atinse sau, în cazul nostru, când sunt „atinse” de conștientizarea însăși — cu alte cuvinte, când sunt recunoscute ca gânduri, simple evenimente care apar, stau și trec într-un câmp nemărginit și atemporal al conștientizării.

Observăm că gândurile, atunci când sunt aduse și menținute în zona de conștientizare astfel, își pierd imediat puterea de a domina și de a ne dicta răspunsurile pe care le dăm vieții, indiferent de conținut și de încărcătura lor emoțională. Le putem apoi prelucra, în loc să rămânem prizonierii lor. Și, astfel, noi devenim puțin mai liberi, capabili să le cunoaștem și să le recunoaștem ca evenimente din câmpul conștientizării. Ele devin prelucrabile fără ca noi să fim nevoiți să facem ceva — conștientizarea este cea care face toată treaba și ne eliberează.

Să nu luăm gândurile personal

Am făcut un pas mare în direcția recâștigării vieților noastre când ne-am dat seama că, oricare ar fi conținutul lor, bun, rău sau urât, nu trebuie să ne luăm gândurile în nume de rău.

Nu trebuie să le credem. Nu trebuie nici măcar să le privim ca fiind „ale noastre”. Le putem recunoaște ca fiind doar gânduri, ca *evenimente din câmpul conștientizării*, evenimente care apar și trec cu repeziciune, care conțin uneori indicii, uneori au o încărcătură emoțională enormă și care ar putea avea un efect imens, bun sau rău, asupra vieților noastre, *în funcție de relația pe care o avem cu ele*.

Atunci când nu le luăm automat în nume personal sau nu credem poveștile despre „realitate” pe care le construim pe baza lor, putem pur și simplu să le conștientizăm cu un sentiment de curiozitate și mirare față de puterea lor uimitoare, în condițiile lipsei lor de substanță, ale limitărilor, ale discrepanțelor lor, atunci avem șansa, chiar în momentul acela, de fapt în orice moment, să nu ne lăsăm prinși în tiparele obișnuite, să vedem gândurile drept ce sunt — evenimente impersonale — și, în schimb, să fim cunoașterea ce implică deja conștientizarea.

Atunci, măcar în momentul acela, suntem deja liberi, gata să reacționăm cu mai mare claritate și bunătate în câmpul de evenimente mereu în schimbare care nu e altceva decât viața în derulare — nu întotdeauna așa cum credem noi că ar trebui să fie, ci categoric așa cum este.

A te identifica¹

Indiferent care ar fi metaforele sau imaginile care ne sunt utile pentru a descrie natura minții și relația noastră cu gândurile și emoțiile în contextul meditației și al vieții de zi cu zi, e important să acceptăm că ele însele sunt tot gânduri.

Dacă picăm în șuvoiul gândirii și ne agățăm de diferite gânduri, mai ales dacă ne identificăm cu ele — spunându-ne: ăsta sunt „eu“ sau ăsta „nu sunt eu“ — atunci *chiar* suntem prinși. Acesta e locul de unde se naște atașamentul suprem, odată cu identificarea circumstanțelor sau condițiilor sau lucrurilor cu pronumele personale „eu“, „mine“ și „al meu“. Aceasta este tendința de a ne pune pe noi înșine în centrul universului.

După cum vom vedea, poate fi foarte folositor să fim atenți cât de mult timp acordăm identificării și, fără a încerca să reparăm sau să schimbăm situația, să ținem pur și simplu minte acest obicei al minții, conștientizându-l.

¹ *Selfing* în original. (N. red.)

Povestea noastră de dragoste cu pronumele personale, mai ales *eu, mine și al meu*

Buddha și-a predat învățăturile vreme de patruzeci și cinci de ani. Se spune că ar fi afirmat că toate învățăturile sale pot fi cuprinse într-o singură propoziție. Dacă așa stau lucrurile, poate ar fi bine să ne amintim care era aceasta, chiar dacă nu o înțelegem neapărat de la bun început. Imaginează-ți patruzeci și cinci de ani de învățături profunde distilate într-o singură propoziție: „De nimic nu ții mai strâns ca de «eu», «mine» sau «al meu».”

Ar putea fi util să reflectăm la ce intenționa Buddha să spună când a folosit expresia „a ține strâns”. „Nimic de care să ții mai

strâns ca de eu, mine și al meu“ nu înseamnă că nu există un „tu“. Nu sugerează că va trebui, probabil, să angajezi pe cineva care să îți tragă dimineața pantalonii pe tine fiindcă nu există un „tu“ care să facă asta. Nu înseamnă nici că ar trebui să îți dai de pomană toți banii din contul de la bancă pentru că nu sunt ai tăi și nici nu există o bancă adevărată, oricum. Înseamnă că *ținutul strâns e opțional*, că îl putem recunoaște atunci când apare și putem alege să nu îi dăm apă la moară. Înseamnă că obiceiul de a ne pune pe primul plan este o parte semnificativă a cadrului inițial, acel modul al minții la care ne întoarcem constant când suntem inconștienți sau vorbim monoton pe pilot automat, în modulul *a face*. Înseamnă că felul în care ne raportăm la toate momentele și la toate experiențele noastre reprezintă o opțiune. Înseamnă că putem alege, clipă de clipă, să recunoaștem cât de mult din ceea ce *facem* ține strâns de „eu“, „mine“ și „al meu“, cât de orientați spre sine și de preocupați de sine putem fi și putem decide apoi să nu mai ținem strâns de toate acestea, sau, mai rezonabil, să ne surprindem când o facem. Înseamnă că nu trebuie să cedăm automat și fără să ne dăm seama obiceiurilor de identificare, egocentrism și autoidentificare. În plus, dacă suntem deschiși la ideea de a ne privi ca și cum ar fi prima dată, putem vedea imediat că aceste obiceiuri de gândire distorsionează, de fapt, realitatea, creează iluzii și fantasme și, în final, ne încătușează.

Astfel, când te auzi folosind cuvintele „eu“, „mine“ și „al meu“ deseori, poate vei lua acest fapt ca pe un semnal pentru a reflecta în liniște unde te duce obiceiul tău și dacă ai de câștigat de pe urma lui.

Conștientizarea este un depozit mare

Am ajuns atât de condiționați de tiparele noastre de gândire, încât nici nu mai recunoaștem gândurile ca fiind gânduri.

Oare nu avem tendința de a ne percepe sentimentele și gândurile ca pe niște fapte, ca pe realitatea absolută a lucrurilor, chiar dacă știm undeva în adâncul nostru că nu stau lucrurile chiar așa? Sigur că da, dar nu știm ce să facem cu sentimentul acesta inconfortabil care pândește în umbra conștientizării. Parțial, pentru că ne e puțin teamă — uneori, chiar mai mult decât atât.

Numai că, așa cum am văzut, am avut parte de prea puțină îndrumare sau pregătire sistematică, dacă am avut-o și pe aceea, privind valoarea pe care o are conștientizarea ca reper, altfel și mai importantă decât gândirea și emoția — chiar dacă e evident că această conștientizare este un depozit de mari dimensiuni și poate adăposti orice gând, orice emoție, fără a fi câtuși de puțin prinsă în vreuna dintre ele. Ne naștem cu capacitatea aceasta pe care o numim conștientizare, la fel cum ne naștem cu capacitățile uimitoare de a gândi și a simți și cu ochi pentru a vedea. Și totuși, e dureros de subdezvoltată.

De exemplu, ai mers vreodată la o oră de curs pentru cultivarea conștientizării, pe lângă toată pregătirea ta pentru gândire critică? Sunt slabe șanse. E uimitor că nu a fost inclusă în curricula pentru școala primară sau gimnazială sau liceu sau, că tot veni vorba, în ceea ce noi numim educație „superioară“, cel puțin până de curând. Și totuși, situația se schimbă rapid acum, iar mindfulness-ul e introdus într-o varietate de modalități în întregul spectru educațional și pentru toate vârstele.

Obiectele atenției nu sunt la fel de importante ca a fi atent

Pentru că mindfulness înseamnă cultivarea conștientizării clipă de clipă, prin atenția direcționată, sistematică și disciplinată, poate părea la început că *ceea ce* ne atrage atenția — adică diferitele *obiecte* posibile ale atenției — e cel mai important.

Aceste obiecte ale atenției pot însemna orice în aria noastră de experiență: ce vedem sau auzim sau mirosim sau gustăm sau atingem sau simțim sau știm la un moment dat. Se întâmplă așa pentru că, în parte, chiar de la debutul unei practici de meditație, trebuie să ne concentrăm să fim atenți la *ceva*, fie că e vorba de sentimentul respirației care ne intră și ne iese din corp sau de sunetele care ne intră în urechi, sau orice altceva putem percepe sau simți în momentul prezent. Ulterior, putem ajunge să ne dăm seama că ne putem concentra asupra conștientizării însăși și

putem deveni conștienți de conștientizare, fără a alege un anumit obiect asupra căruia să ne concentrăm. Vom explora domeniul acesta în ultimul exercitiu propus pe site.

Este însă esențial să știi chiar de la început că nu senzația respirației sau sunetele sau chiar gândurile noastre, când suntem atenți la gânduri, sunt cele mai importante.

Faptul cel mai important, dar care trece neobservat foarte ușor, fiind luat de bun și neperceput, e acel tip de conștientizare care îți permite să simți și să cunoști direct, fără gândire, că respirația se produce în acest moment, că auzul are loc în acest moment, că gândurile se mișcă în acest moment în spațiul ca un cer al minții. După cum am văzut, conștientizarea e cea a cărei importanță e primordială, indiferent care sunt obiectele la care suntem atenți.

Iar acea conștientizare ne aparține deja. O avem deja la dispoziție, e deja completă, e deja capabilă să rețină și să știe (non-conceptual) totul și orice din experiența noastră interioară și exterioară, oricât ar fi de important, de trivial sau de spectaculos. Aceasta este, pur și simplu, proprietatea conștientizării. Și o deții deja! Sau poate ar fi mai corect să spunem deja ești conștientizare.

Partea a II-a

Suștinerea

Reducerea stresului bazată pe mindfulness

Începând din 1979, colegii mei de la Clinica de Reducere a Stresului din cadrul Centrului Medical al Universității Massachusetts și cu mine am oferit pregătire în mindfulness sub forma Reducerii stresului pe baza mindfulness-ului (MBSR) în cadrul terapiilor medicale oficial acceptate, pentru oamenii care se confruntă cu stres, durere, boală sau afecțiuni, care consideră că nu sunt pe deplin satisfăcuți de îngrijirea sanitară și medicală. Uneori, ei ar putea avea cu ușurință senzația că pică prin fisurile sistemului de sănătate — sau că au căzut prin ele acum mult timp. Iar în zilele noastre, după mai bine de treizeci de ani, nu mai sunt doar fisuri în sistemul de sănătate, ci veritabile abisuri.

Există numeroase dezbateri publice privind modul în care ar trebui să se plătească pentru îngrijirea medicală, însă în ce anume constă „îngrijirea” în sine sau chiar ce înseamnă o sănătate de fier și cum anume poate fi ea păstrată și recâștigată e un subiect adesea mai puțin dezbătut și chiar mai puțin abordat practic.

În astfel de circumstanțe, e indicat să ne asumăm un grad de responsabilitate pentru propria sănătate și bunăstare. De fapt, acest tip de angajament privind propria sănătate este un element esențial al noii viziuni a medicinei și îngrijirii, un model mult mai axat pe participare, în care pacientul joacă un important rol de colaborare, mobilizându-și resursele interioare, astfel încât să sprijine vindecarea, atât cât se poate.

Ideea din spatele MBSR este aceea de a provoca oamenii să încerce să facă ceva pentru ei înșiși — ca un element complementar vital pentru ceea ce pot face pentru ei medicii și chirurgii și sistemul de sănătate ca întreg — ca să reușească să atingă niveluri superioare de sănătate și bunăstare în decursul vieții, pornind de la starea în care se află când decid că e momentul să pornească pe această cale.

Când spun „sănătate și bunăstare“, mă refer la cele mai profunde și mai extinse niveluri ale lor. În definitiv, ele nu țin doar de sănătatea trupului sau de a readuce oamenii la un soi de situație de pornire, în care nu sunt bolnavi, și pe care noi o considerăm „normală“, ci de o situație de funcționare mentală, emoțională și fizică optimă, care se dezvoltă prin explorarea sistematică și disciplinată, în laboratorul propriei vieți, a ceea ce este, de fapt, adevărata întindere a ființei umane. Catalizatorul procesului e faptul că ajungi să îți cunoști mai intim propria minte și propriul trup, care nu sunt fundamental separate, prin cultivarea sistematică a capacităților tale biologice și psihologice intrinseci de bunăstare și înțelepciune, inclusiv compasiunea și bunăstarea care se regăsesc în noi toți.

Un fenomen mondial

MBSR s-a extins acum în clinici, centre medicale și spitale din țară și din lume. Meditațiile ghidate de pe site se aseamănă în unele privințe cu acelea pe care colegii mei și cu mine le folosim cu pacienții noștri la spital, când urmează programul MBSR din Clinica de Reducere a Stresului.

Asta nu înseamnă că abordarea e doar pentru oamenii care se confruntă cu boala, durerea cronică sau tulburările mentale. Universală fiind, este aplicabilă oricui este motivat să își optimizeze propria stare de bine.

Așa cum am văzut, meditația prin mindfulness ține de fapt de conștientizare: calitatea, stabilitatea, fiabilitatea și capacitatea sa de a ne elibera de propriile obiceiuri de a ne auto-minimiza și de a ignora ce e cel mai important în viețile noastre. Mindfulness-ul dezvoltă atenția pură, discernământul, vederea clară și, astfel, înțelepciunea veritabilă, unde „înțelepciune” înseamnă a cunoaște realitatea lucrurilor în loc să ne lăsăm prinși de propriile percepții și judecăți eronate asupra realității. Iar aceste percepții și judecăți eronate tind să fie câtă frunză și iarbă pentru noi toți, indiferent cine am fi, pentru că este atât de ușor să ne prindem în propriile sisteme de credințe, idei, opinii și prejudecăți. Ele formează un fel de vâl sau nor care, adesea, ne împiedică să vedem ceea ce se află drept în fața noastră sau să ne comportăm

în moduri care reflectă cu adevărat ce apreciem și prețuim cel mai mult. Ar putea exista ocazii când membrii familiilor noastre încearcă să ajungă la noi – din dragoste și disperare – pentru a ne arăta cât de multă suferință inutilă producem refuzând să vedem anumite lucruri sau luându-le personal, și interpretându-le astfel, complet eronat.

Însă chiar și în astfel de circumstanțe, e nefiresc de greu pentru oricine să ajungă la noi. De obicei, nu auzim sau nu credem, într-atât de prinși suntem de avântul propriilor iluzii și de obiceiurile de autodistragere.

O atenție afectuoasă

Chiar dacă mindfulness se referă la cultivarea atenției pure, discernământului, vederii clare și înțelepciunii, este important, în același timp, să dăm participării o calitate *afectuoasă* — deschidere la tot ce ar putea să apară, alături de o măsură de bunătate și disponibilitatea de a ne extinde compasiunea intrinsecă pentru a ne cuprinde chiar și pe noi înșine.

Repet, nu e vorba despre ceva care se obține cu forța sau chinându-ne. E mai degrabă o calitate de a fi despre care am putea să ne dăm seama că face deja parte din cine suntem. Nu trebuie decât să nu o uităm, pentru ca ea să apară din când în când în prim-plan, în orice moment.

Mindfulness pentru toate simțurile

Când vorbesc despre *vedere clară*, expresia pare a favoriza un anumit simț. Dar „vederea“, în sensul în care folosesc aici termenul, ne reprezintă toate simțurile, pentru că doar prin intermediul simțurilor putem conștientiza și, deci, ști ceva.

Din perspectiva meditației — mai ales în budism — este recunoscut faptul că există mai mult de cinci simțuri. Aceasta e și perspectiva neuroștiinței, după cum vom vedea. Budismul indică explicit mintea ca fiind al șaselea simț. Iar prin „minte“, budiștii nu se referă la gândire. Se referă la conștientizare, acea capacitate a minții care cunoaște non-conceptual.

De exemplu, *știi unde te afli acum*. Nu trebuie să te gândești la asta. În cea mai mare parte a timpului, cel puțin, știi pur și simplu unde te afli și știi și ce a fost înainte. Cu alte cuvinte, ai un simț al orientării în timp. Mai ai și un simț al orientării în spațiu. Nu ne gândim deloc la asta, dar luăm de bune o mulțime de lucruri pe care, de fapt, le cunoaștem în moduri foarte profunde. Facultatea de a ști, de a fi informat non-conceptual – conștientizarea însăși – este cea indicată aici, atunci când vorbim despre minte ca despre al șaselea simț.

Astfel, vederea clară înseamnă și auzul clar, mirosul clar, gustul clar, atingerea clară și cunoașterea clară, care ar include a ști ce ai în minte, și, astfel, a ști și ce gândești și ce emoții trăiești și, prin urmare, *a simți ce simți, fundamentat în trup*, fie că e vorba de teamă sau furie sau tristețe, frustrare, iritare, nerăbdare, iritare, satisfacție, empatie, compasiune, fericire sau orice altceva.

Astfel, orice și totul ne poate deveni profesor de moment, reamintindu-ne despre posibilitatea de a fi pe deplin prezenți: mângâierea delicată a aerului pe pielea noastră, jocul luminii, expresia de pe chipul cuiva, o contracție trecătoare a trupului, un gând fugar prin minte. Orice. Totul. Dacă este întâmpinat în starea de conștientizare.

Propriocepția și interocepția

Știința recunoaște și ea acum că ființele umane au mai mult de cinci simțuri, că suntem înzestrați cu capacități senzoriale suplimentare, care sunt esențiale pentru viețile și starea noastră de bine.

Una dintre ele se numește *propriocepție*. „Proprio“ înseamnă „sine“. Propriocepția este senzația că știi și simți poziția propriului corp în spațiu, atât static, cât și în mișcare. Foarte rar, propriocepția poate fi pierdută din cauza unor leziuni neurologice. În lipsa acestui simț, simțul intern al trupului se pierde. Corpul pur și simplu nu mai funcționează cum o făcea înainte. Neurologul Oliver Sacks a descris consecințele pentru o femeie care își pierduse simțul propriocepției din cauza unei reacții adverse la un medicament. Deși părea normală, nu mai avea sentimentul prezenței unui trup și își putea mișca mâna pentru a se hrăni singură doar dacă o putea vedea. Toată fluiditatea mișcării dispăruse. Pierderea se simțea la mai multe niveluri. Simpla contemplare a ideii că un lucru pe care majoritatea îl ia de bun ne poate face să ne dăm seama cât de puțină atenție acordăm acestui simț esențial cu care sunt înzestrate trupurile noastre și de care viețile noastre depind, fără ca noi să ne dăm măcar seama.

Pe lângă propriocepție mai există un alt simț nu foarte cunoscut, numit *interocepție*. Acesta e simțul care îți permite să știi cum se simte trupul tău din interior. Nu se bazează pe gândirea despre cum e trupul tău, ci pe trăirea directă a sa. Este o senzație internă, încorporată, un simț perceput. Cineva te întreabă cum te simți și tu răspunzi „bine“. De unde știi că ești bine? Interocepție.

În cadrul practicilor meditației, o cantitate mare de atenție se acordă senzației de trup ca întreg, atât în repaosul meditației, cât și în mișcare. Putem învăța să ne „locuim“ corpul cu deplină conștientizare și să susținem în timp această „prezență“ încorporată.

Unitatea conștientizării

Date fiind diferitele simțuri pe care le avem la dispoziție, am putea conștientiza destul de multe când vine vorba de experiența noastră trăită, în orice moment.

Aici sunt incluse experiența noastră exterioară cu lumea și cea interioară de a fi, inclusiv corpul și toate impresiile sale senzoriale, precum și gândurile și emoțiile. Dat fiind că această conștientizare, în mod uimitor, le poate cuprinde pe toate — atât relieful interior, cât și pe cel exterior al experienței — nu există o separare fundamentală la nivelul experienței între interior și exterior, între cel care știe și ceea ce se știe, între subiect și obiect, între a fi și a face. Doar pare a fi.

Și chiar *pare* a fi o separare. Separarea aparentă poate fi un aspect dominant și neîndoielnic al experienței noastre. În plus, poate masca unitatea subiacentă a conștientizării în care există, misterios, doar a vedea, a auzi, a mirosi, a gusta, a atinge, a simți, a ști sau, ai putea spune, pur și simplu a „conștientiza” — și asta fără un „tu” permanent, neschimbător, centralizat care experimentează toate acestea. Astfel, nu există o separare între subiect („cel care vede”) și obiect („cel văzut”), deși, din nou, pare clar a

exista — și, într-un sens convențional, sigur că „tu“ ești cel care aude, vede, miroase, gustă și știe. Dar cine ești tu?

Simți cât de misterioasă este întrebarea aceasta? Și valoarea ei potențială?

Vom relua în scurt timp întrebarea aceasta.

Cunoașterea este conștientizare

Gândește-te puțin la asta. „Doar a vedea“ include miracolul de a fi capabil să vezi și știința de moment, non-conceptuală, a faptului că vezi. „Doar a auzi“ include cunoașterea faptului că auzi. Cunoașterea înseamnă conștientizare. E disponibilă înainte să se instaleze gândirea. Poate include, de asemenea, oricare dintre gânduri și toate gândurile, când gândirea intră în jocul văzului, auzului sau oricărui alt aspect al experienței.

După cum ai văzut în capitolul anterior, folosesc uneori *conștientizarea* ca pe un participiu prezent, ca verb: *conștientizând*². Folosirea sa în acest mod are o anumită aromă, care comunică un sentiment tonal, important pentru cultivarea mindfulness-ului. Conștientizarea nu mai este un simplu substantiv, un lucru sau o stare dezirabilă de atins, și, prin urmare, statică. Devine verb și poartă astfel o întreagă dinamică, sugerând un proces, și nu o stare finală — o dinamică extrem de importantă pentru aventura de a privi înăuntrul nostru ca ființe umane și de a ne folosi capacitatea de a conștientiza, de a fi prezenți, de a fi atenți cu

² *Awarenessing* în original, verb inventat de autor prin transformarea substantivului *awareness* (conștientizare). (N. red.)

toată ființa și de a trăi efectiv într-o lume foarte stresantă și uneori extrem de dezordonată, haotică, bolnavă și uneori tragică, o lume care este, în același timp, frumoasă într-un număr infinit de moduri.

Acea frumusețe îi include pe locuitorii lumii acesteia, pe creaturile sale, printre care ne numărăm și noi. Inclusiv tu.

Viața în sine devine practica meditației

O ironie intrinsecă a acestei perspective asupra centralității și unității conștientizării — mai ales când oamenii vin la centrul medical pentru a face exerciții de MBSR cu un diagnostic medical și sentimentul aferent că e ceva în neregulă cu ei, care trebuie îndreptat — e că, în felul nostru de a vedea lucrurile, ei (și noi) sunt deja întregi, chiar și atunci când au un soi de problemă sau de boală. Și, din acest motiv, le spunem oamenilor că, din punctul nostru de vedere, atâta vreme cât respiri, ești mai mult bine decât rău, orice ar fi în neregulă.

Pentru cei care participă la MBSR, turnăm sistematic energie sub forma atenției și a conștientizării în ceea ce este deja bine în noi, doar ca experiment, să vedem ce se întâmplă. Nu ignorăm ce nu e bine, lăsăm restul echipei medicale să se ocupe de acest aspect, în vreme ce noi ne îngrijim de acele alte elemente esențiale ale experienței noastre — luate adesea de bune întrutotul — cum ar fi faptul că avem un trup de la bun început, că respirăm, că putem simți lumea în diferite moduri, că mintea generează gânduri și emoții care par nesfârșite, că avem capacitatea de a fi buni cu noi înșine și cu alții, că putem fi răbdători și încrezători. Când adăugăm aceste dimensiuni conștientizării, viața în sine devine practica meditației.

Aparții deja

Când ieși parte la această practică alături de un grup de ființe umane foarte asemănătoare ție, așa cum se întâmplă în cazul cursurilor de MBSR din spital, ea devine și mai puternică pentru că poți fi inspirat și motivat de puterea, tenacitatea și perspectivele altor oameni, manifestate adesea în fața unor circumstanțe și probleme de viață de neimaginat.

Și chiar dacă ești singur, se dovedește că nu ești niciodată singur, pentru că tipul acesta de inspirație e pretutindeni, când începi să te uiți în jur.

În plus, dacă meditezi acasă, poți ști și te poți liniști și te poți inspira din faptul că există la propriu milioane de alți oameni care îți seamănă mult și care meditează chiar în momentul acela. Ești un întreg și, de asemenea, parte a unor cercuri din ce în ce mai mari de integralitate despre care ai putea chiar să nu știi. Nu ești niciodată singur. Și deja aparții.

Aparții umanității.

Aparții vieții.

Aparții acestui moment, acestei respirații.

Chiar sub nasul nostru

Chiar dacă, de fapt, suntem deja întregi³ — termen a cărui rădăcină e comună cu aceea a cuvintelor *sănătate*, *vindecare* și *sfânt*⁴ — avem, din păcate, și obiceiul de a ne fragmenta lumea în interioară și exterioară, asta și cealaltă, subiect și obiect, cel care percepe și cel perceput, ce ne place și ce ne displace, ce ne dorim și ce nu ne dorim. Prin urmare, nu ne simțim neapărat întregi.

Când suntem prinși fără să ne dăm seama în distincții care ne separă și ne fragmentează experiența în loc să îi recunoască integralitatea intrinsecă, orientarea aceasta exercită o presiune profundă asupra obiceiurilor noastre de a gândi, a trăi emoții, a simți și a ști. Aceste obiceiuri neexaminat ale minții sunt cele care ne țin blocați și ne împiedică să înțelegem spațialitatea, claritatea, unitatea conștientizării — chiar dacă poți afirma că, alături de respirație, mindfulness-ul e chiar sub nasul nostru în fiecare clipă, cu tot ce înseamnă asta. Astfel, mindfulness-ul ne este mereu la îndemână. De asemenea, e ușor de trecut cu vederea, dacă nu suntem atenți, dacă ignorăm potențialul propriei

³ *Whole* (în engleză în original). (N. red.)

⁴ *Healt, healing, holy* (în engleză în original). (N. red.)

prezențe, dacă nu suntem dispuși să ne arătăm și să ne oprim, să privim și să ascultăm. Atât e de simplu.

Conștientizarea o avem încă de la naștere și prin faptul că suntem oameni. Nu trebuie decât să învățăm să ne împrietenim cu ea și să folosim această capacitate înăscută pe care o avem.

Aici intră în scenă cultivarea sistematică a mindfulness-ului.

Mindfulness nu este doar o idee bună

Grație popularității de care se bucură acum mindfulness, e foarte ușor să interpretăm greșit ce implică, de fapt: „M-am prins! Am să fiu mai prezent și am să judec mai puțin. Ce idee bună! Oare de ce nu m-am gândit și eu la asta? Am drum drept de aici înainte. Nicio problemă! O să folosesc mai mult mindfulness.“

Numai că mindfulness este *un fel de a fi*, unul care necesită cultivare permanentă. Este o disciplină de sine-stătătoare, care se extinde natural asupra tuturor aspectelor vieții, pe măsură ce se derulează. Sigur că e o idee bună să practici mindfulness, dar mindfulness nu este doar o idee bună.

Și, chiar dacă e simplu, nu e ușor. Nu e ușor să păstrezi starea de mindfulness, chiar și pentru perioade foarte scurte de timp. Am văzut mai devreme că, în unele privințe, ai putea crede că e cea mai grea muncă din lume, și cea mai importantă.

Prin urmare, dacă și până când implementezi practica și o susții prin exersarea permanentă, regulată, sprijinită de o atitudine adecvată de delicatețe și blândețe față de tine, practica mindfulness-ului poate rămâne cu ușurință încă un gând care să îți umple capul și să te facă să te simți nelalocul tău... încă un concept, încă un slogan, încă o treabă, încă un lucru pe care să îl planifici în ziua ta deja mult prea aglomerată.

Să reiei legătura

Adevărata provocare, după cum vom vedea pe măsură ce ne angajăm de fapt în *practica* mindfulness-ului, este că practica în sine ne oferă instantaneu acces la alte dimensiuni ale vieții, care au fost dintotdeauna acolo, dar de care am fost rupți.

Folosesc intenționat metafora senzorială „a fi rupt“, pentru a recunoaște cât de uimitor de ușor e să nu ne dăm seama, să fim mai degrabă neatenți decât în spiritul mindfulness, să ne uităm fără a vedea, sau să auzim fără a auzi, sau să mâncăm fără a gusta. Cu alte cuvinte, putem merge cu ușurință pe pilot automat în cea mai mare parte a vieții noastre, crezând în tot acest timp că știm ce se petrece, știm cine suntem, știm încotro ne îndreptăm. Se poate spune că aceasta e starea noastră de bază actuală: modul lipsit de conștientizare, cu un nivel mare de condiționare și persistent, pe pilot automat, în care acționezi fără să gândești.

Din acest motiv e necesară cultivarea mindfulness-ului... și e atât de provocator să o faci.

Cine sunt eu? Chestionarea propriei povești

Când începem să chestionăm și să investigăm într-un mod deschis, curios și sistematic cine suntem și încotro ne îndreptăm, se petrece un lucru interesant. Oare știm de fapt *cine* suntem cu oarecare claritate sau siguranță, sau pur și simplu ne creăm o poveste gigantică și, de obicei, convingătoare (până la un punct), pentru noi, înăuntrul căreia trăim fără a examina?

Când povestea pare a merge pe drumul cel bun, ne simțim, poate, fericiți și avem sentimentul că avansăm cu viteza maximă către ce urmează. Dar dacă povestea ia o altă turnură pentru că se schimbă condițiile sau pentru că, poate încă din copilăria mică, a fost o poveste cu importante elemente de tristețe, abuz, neglijare sau ignorare, atunci narațiunea noastră internă ar putea fi una în care ne simțim nelalocul nostru, nedemni, de neiubit sau lipsiți de inteligență – sau una în care nu există speranțe reale pentru noi.

E foarte simplu cum poate fi de ajutor mindfulness în astfel de circumstanțe. Ne amintește că narațiunea aceasta interioară

a noastră se bazează în întregime pe ceea ce gândim. Este un construct, un artefact cu care am ajuns să ne simțim confortabil. Poate fi o poveste uimitoare, convingătoare, captivantă în cea mai mare parte a timpului. De asemenea, poate fi uneori îngrozitoare sau plictisitor de normală. Dar e oricum un construct.

Esti mai mult decât orice poveste

Poveștile noastre personale interne, așa cum poate ai observat, sunt ușor de sprijinit de tot soiul de dovezi pe care putem să le adunăm din trecut și o facem pentru a consolida orice afirmație am dori să folosim la un moment dat în cadrul poveștii: cum ar fi că nu suntem suficient de buni sau că știm mai bine decât oricine altcineva sau orice ne-am spune la un moment dat sau ne spunem de ani de zile.

Și totuși, toate aceste eforturi nu sunt decât rezultatul toarcerii ițelor noastre centrate pe sine, preocupate de sine, țesute de gândurile noastre, care interacționează cu experiența, de regulă cu totul fără să ne dăm seama.

Chiar dacă pot conține elemente reale, aceste povestiri nu prezintă tot adevărul despre cine suntem. Cine ești cu adevărat e mult mai cuprinzător decât orice poveste ai construi despre cine ești. E valabil pentru noi toți. Prin urmare, fie avem nevoie de o poveste mult mai amplă, fie trebuie să vedem în natura intrinsec goală a poveștii: deși poate fi adevărată, până la un punct, este golită de orice finalitate esențială, durabilă sau de adevăr. Viețile noastre sunt pur și simplu mai cuprinzătoare decât gândul. Un exemplu în acest sens este ce experimentezi direct prin

intermediul simțurilor tale, inclusiv sentimentul de a fi încorporat, înainte de a-l îmbrăca în orice fel de povestire.

S-a dovedit că un studiu științific recent aparținând Universității din Toronto a indicat că există rețele diferite la nivelul creierului pentru diferite tipuri auto-referențiale ale experienței. Una dintre rețele, numită Focus Narativ (FN), este activă când construim o poveste pe baza experienței noastre. Implică multă gândire, însoțită adesea de ruminare și îngrijorare. O a doua rețea, numită Focus al Experienței (FE), este activă când suntem ancorați în trăirea actuală, când suntem prezenți în corpul nostru și în experiența senzorială în derulare – fără toată evaluarea rețelei narrative. Studiul a descoperit că oamenii care se antrenează pentru MBSR indică o creștere a activității rețelei FE și o scădere a activității rețelei FN. Acesta e un exemplu al felului în care exercițiile de mindfulness pot influența de fapt modul în care creierul procesează experiența – în cazul de față, modul cum experimentezi viața care se derulează și ce îți spui singur despre ea.

Nu se pune problema că Focusul Experienței ar fi superior Focusului Narativ. Ambele sunt necesare pentru a duce o viață integrată și echilibrată. Însă atunci când predomină FN, mai ales din lipsă de conștientizare, ne poate limita puternic înțelegerea propriei ființe și a ceea ce ar fi posibil. FN poate fi privit ca modul inițial obișnuit. De fapt, este numit uneori *rețeaua automată*. În cadrul unor studii, a fost identificat drept aria din cortexul cerebral cea mai activă „când nu facem nimic”. Cu cât ne antrenăm mai mult pentru a ne trăi experiențele în momentul prezent, fără a evalua sau a judeca atât de repede, cu atât mai mult ne permitem să ne odihnim atent în propria experiență somatică, cu atât mai mult ne mutăm din starea automată către rețeaua FE și către trăirea experienței din momentul prezent.

Când începi să pui la îndoială povestea despre tine și te întrebi cine vorbește atât în capul tău, ai putea ajunge să îți dai seama că habar nu ai! Pur și simplu, nu știi. Acea realizare este ea însăși un reper important, unul care oferă o modalitate complet nouă și

mult mai liberă de a trăi experiența. Însă de timpuriu, în cadrul acestui proces prin care îți dai seama că nu știi ceea ce credeai că știi, te poți simți încă fragmentat, atras de povești concurente sau tras în jos de greutatea celei care îți domină viața în momentul respectiv, intensificată acum de realizarea faptului că nu mai ești atât de sigur de lucrurile de care erai foarte sigur. De fapt, acesta ar putea fi un semn foarte bun.

Nu ești niciodată incomplet

În contextul oricărui zbucium și al oricărei fragmentări pe care le-am putea resimți când începem să ne examinăm viața și mintea cu o mai mare claritate și curiozitate, am putea descoperi și o dorință de mult ignorată și frustrată – dorința de a duce o viață mai bine integrată, de a avea sentimentul de non-fragmentare, ca o variație, de a ne simți bine în propria piele. Cine nu tânjește după o asemenea pace și bunăstare?

Dar stai așa. În timp ce noi poate tânjim după completitudine, marea ironie e că e deja aici în fiecare moment și e deja a noastră. Dacă am putea să ne dăm seama — adică să o transformăm în realitate în viețile noastre — ar duce la o „schimbare de conștiință” profundă, o trezire spre o mai adâncă unitate care să ne îmbrace și să ne pătrundă întreaga viață.

Această schimbare de la nivelul conștiinței este conștientizarea. Așa cum am discutat deja, conștientizarea ne permite să vedem și să ne dăm seama că vedem, să ne gândim și să știm ce avem în minte și să simțim emoțiile și să avem o relație cu ele într-un mod care este, în realitate, înțelept și plin de compasiune față de noi — care nu ne pune în cârcă povești despre cât suntem

de grozavi sau de oribili sau cât de nepotrivii suntem. Astfel de povești pot acționa ca niște ghetete de ciment, care ne scufundă într-o mocirlă mai mult sau mai puțin creată de noi — adică, dacă le credem, dacă avem impresia că sunt adevărate, în loc să le recunoaștem ca fiind simple gânduri care vin și pleacă.

Asta nu înseamnă că meditația sugerează că „ar trebui” să știi cine ești în vreun sens convențional și narativ de „a ști”. E mai mult o chestiune de a întreba dacă poți chiar să pui întrebarea și dacă poți să o pui iar și iar, și poate să te împaci cu ideea că nu știi sau, măcar, la început, să recunoști că nu știi totul. Oamenii ar putea să te întrebe: „Cine ești?” Iar tu, ca răspuns, desigur, le poți spune: „Sunt Jon” sau „Sunt Katherine”. Însă acesta e doar un nume pe care părinții tăi ți l-au dat la naștere. Ar fi putut să îți dea alt nume. Dacă ar fi făcut-o, ai mai fi aceeași persoană? E adevărat că un trandafir, oricum îi spui, îți dă același suav parfum⁵?

Ai putea privi prin aceeași prismă vârsta, realizările și toate celelalte. Niciuna dintre ele nu contribuie la persoană. Persoana este altceva, ceva mai misterios, ceva mai mare. Walt Whitman spunea, în „Cântec despre mine”: „Sunt vast, cuprind mulțimi în mine.”⁶

De fapt, e adevărat. Fiecare dintre noi e ca un univers. Suntem nemărginiți.

⁵ Referire la o replică din William Shakespeare, *Romeo și Julieta*, în trad. Șt. O. Iosif, ed. Adevărul Holding, București, 2009, pag. 45. (N.t.)

⁶ Walt Whitman, *Cântec despre mine*, trad. Mihnea Gheorghiu, ed. Univers, București, 1976, p. 78. (N.t.)

A fi atent într-un mod diferit

Adevărata noastră natură poate fi nemărginită. Și totuși, am putea fi adânciți în obiceiul inconștient, neexaminat, de a ne gândi la noi în moduri mărunte, reducționiste.

Se poate să fim foarte deprinși să ne identificăm cu *conținutul* gândurilor și emoțiilor noastre și cu poveștile pe care le construim în jurul nostru în funcție de cât de mult ne place sau nu ne place ce ni se întâmplă. Puterea mindfulness-ului rezidă tocmai în examinarea elementelor fundamentale ale vieții noastre — mai ales a acelor identificări în care ne complacem și a consecințelor pe care le au pentru noi și pentru alții — și în examinarea viziunilor și perspectivelor pe care le adoptăm și apoi începem să credem că sunt identice cu noi.

Valoarea mindfulness-ului vine din a fi atent într-un mod diferit, mai amplu, la actualitatea vieții care se desfășoară clipă de clipă. Vine din atenția acordată miracolului și frumuseții ființei noastre și posibilităților extinse de a fi, a ști și a face într-o viață care e trăită și întâmpinată și dusă cu o mai mare conștientizare.

Eu numesc asta „schimbare absolută a conștiinței“. Nu e nimic diferit, și totuși, diferă totul — pentru că ne-am schimbat modul de a vedea, modul de a fi, modul de a ști.

A nu ști

A nu ști nu e un lucru chiar atât de rău. După cum am văzut, e esența minții începătorului.

A nu ști înseamnă, în esență, doar a fi sincer în privința ignoranței tale. Nu e ceva rușinos, deși mulți dintre noi cred că e. Sigur, am putea să ne temem să spunem într-un grup sau în clasă, la școală, că nu știm ceva, pentru că nu vrem să părem proști. Am fost condiționați puternic să ne simțim așa. Dar gândește-te la un lucru: toți marii oameni de știință trebuie să recunoască lucrurile pe care nu le știu și să le aibă mereu în minte. Dacă nu ar face asta, nu ar fi niciodată în postura de a descoperi ceva semnificativ, pentru că noile descoperiri și realizări se produc la interfața dintre ceea ce se știe și ceea ce nu se știe.

Dacă ești preocupat complet de ceea ce se știe deja, nu poți face saltul în cealaltă dimensiune a creativității sau imaginației sau poeziei, sau a indiferent ce ți-ar permite să vezi o ordine ascunsă în lucruri, ordine care, până nu e văzută și înțeleasă, nu se vede deloc.

Mintea pregătită

Poate că ți s-a întâmplat ca altcineva să vadă ceva ce ție ți-a scăpat, chiar dacă erai într-o poziție bună pentru a vedea. Poate spui: Oare eu de ce n-am văzut?

Poate că nu ai fost atent chiar în modul necesar pentru ca mintea să se deschidă la acea observație, în momentul respectiv. Poate se întâmplă așa pentru că fiecare își are propria traiectorie de viață și condiționare... impulsul din spatele lor care le cultivă atenția astfel încât este sau nu disponibilă și receptivă în orice moment. Una dintre afirmațiile celebre ale lui Louis Pasteur este: „Șansa favorizează mintea pregătită“.

Și ce este mintea pregătită? Este o minte disponibilă, o minte deschisă, o minte care știe sau poate doar intuiește ce nu știe, își pune la îndoială propriile asumptii tacite și este înclinată să chestioneze – să privească dincolo de aparența lucrurilor și poate dincolo de povestea convențională care explică de ce sunt sau nu sunt lucrurile într-un fel.

Ce poți vedea tu?

Poate nu poți vedea ce trebuie să vadă altcineva. Dar poate, doar poate, poți vedea ce trebuie să vezi tu. Deci, ce trebuie să vezi tu?

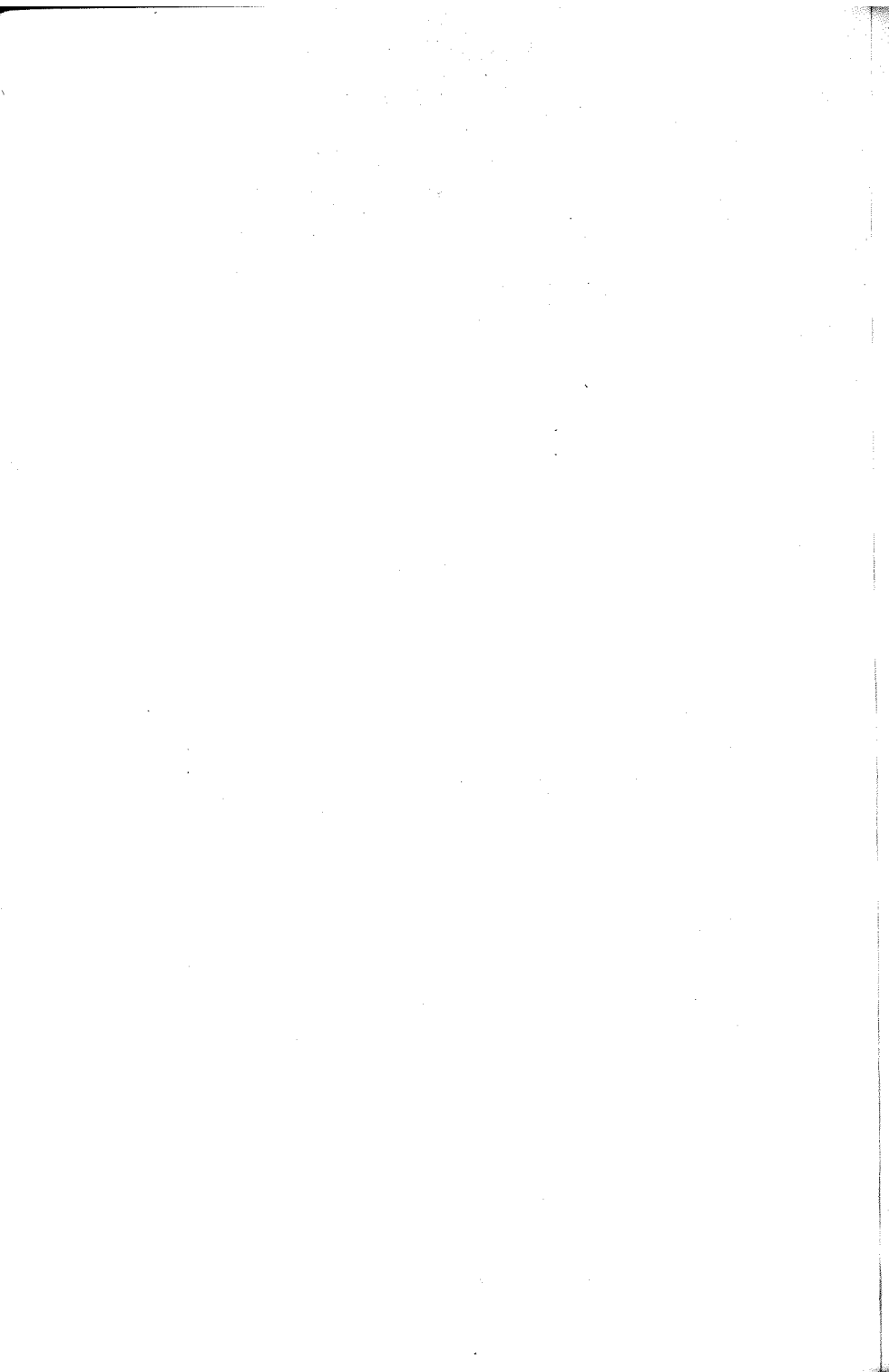
Aceasta e o întrebare importantă la care să te gândești, pe care să ți-o însușești, pe care să o lași să îți trăiască în oase și în pori, să îți ghideze viața. Poate într-adevăr să fie o muncă de-o viață să îți pui întrebarea aceasta și altele precum: „Care e Calea mea, cu C mare?“, „Care e Serviciul meu, cu S mare, pe planetă?“ „Ce îmi cere cu adevărat trupul meu în clipa aceasta?“ Chiar și „Cine meditează?“ Mai ales „Cine meditează?“

Ai putea continua apoi prin a avea grijă de acele elemente ale vieții tale ca și cum această cultivare ar fi în realitate singura muncă pe care merită să o faci pe planetă. Și ai putea afirma că e adevărat. Și că răspunsurile la aceste întrebări s-ar putea schimba cu timpul, s-ar putea coace și maturiza.

Probabil nemișcarea ar face parte și ea. Probabil tăcerea. Probabil acțiunea întreprinsă din toată inima. Pentru unii, chemarea ar putea fi să contribui la bunăstarea altora, cu acțiuni care pun interesele altora înaintea celor ale tale, cum este Jurământul lui Hipocrat, transmis din generație în generație de medici, din vremea lui Aesculap și a rădăcinilor grecești ale culturii noastre occidentale.

Partea a III-a

Aprofundarea



N-ai unde să mergi, n-ai nimic de făcut

În multe limbi asiatice, cuvântul pentru „minte” și cuvântul pentru „inimă” sunt unul și același. Astfel, când auzi cuvântul „mindfulness”, trebuie să auzi simultan și „heartfulness”⁷ pentru a înțelege sau a simți ce este cu adevărat mindfulness.

Din acest motiv, mindfulness este descris uneori drept *atenție afectuoasă* și, tocmai de aceea, te încurajez să abordezi practica foarte ușor, aducând de fiecare dată cu tine o atitudine de delicatețe și compasiune față de tine însuși.

Mindfulness nu înseamnă asistare rece, dură, clinică sau analitică și nici nu înseamnă forțarea către o stare mentală mai specială, mai dezirabilă și nici cernerea pietrișului și a grohotișului minții pentru a descoperi aurul care se află dedesubt. Poți simți elementele forțării, acțiunii, luptei în felul acesta de a privi meditația și potențialele beneficii ale acesteia. Ne poate fi de folos să ne reamintim iar și iar că meditația nu înseamnă să faci! Înseamnă să fii, ca ființă umană. Înseamnă să iei parte în sine, pur și simplu.

⁷ Termen fără echivalent în română, putând fi tradus cu „deplinătatea inimii”. (N. red.)

După cum ne reamintește Sutra Inimii, un text important al tradiției budiste Mahayana, „nu ai unde merge, nu ai ce face, nu ai ce obține.“

A face care vine din a fi

În primele etape ale practicării meditației, te-ai putea trezi întrebându-te „Păi, dacă plec de la ideea că nu am unde merge, ce face și ce obține, n-o să progrez niciodată cu practica sau cu orice altceva. Cu atitudinea asta, nu o să duc nimic la bun sfârșit. Dar am o mulțime de lucruri pe care chiar trebuie să le fac în ziua și în viața mea. Am responsabilități!“.

Faptul este că practica meditației nu înseamnă să te lași absorbit în tine însuși sau să renunți să mai funcționezi în lume. Nici nu înseamnă să renunți să te mai angajezi cu pasiune în proiecte cu o reală valoare sau să mai duci lucrurile la bun sfârșit, nici nu te va prosti și nu te va jefui de ambiție sau motivație.

Din contră, meditația este în mare măsură o modalitate de a lăsa ca toate acțiunile în care ești angajat și la care ții să vină din a fi. Orice iese apoi la suprafață e altceva decât a face, pur și simplu, pentru că e informat de alte dimensiuni ale experienței, care provin din cunoașterea intimă a propriei minți. Această intimitate se dezvoltă prin cultivarea sistematică, iar cultivarea însăși vine din disciplina participării. Asta înțelegem prin *practica* mindfulness. Este acel *cum* al venirii în fire clipă de clipă. Chiar

nu e niciun loc în care să te duci în momentul acesta. Suntem deja aici. Putem fi aici întru totul?

Chiar nu e nimic de făcut. Ne putem abandona în a nu face, în a fi, pur și simplu?

Chiar nu e nimic de obținut, nicio „stare” specială sau „sentiment”, pentru că orice ai trăi în momentul acesta este deja special, e deja extraordinar, prin prisma faptului că e trăit.

Paradoxul acestei invitații e că orice ți-ai putea dori e deja aici.

Iar singurul lucru important e să fii cunoașterea care e deja conștientizarea.

Să acționezi adecvat

În mindfulness trebuie să fii capabil să vezi dincolo de suprafața aparențelor, către ceea ce ți se dezvăluie de fapt în propria experiență, în propriul trup, în propria minte.

În mindfulness trebuie să poți auzi ce spune de fapt un pacient sau un coleg sau un prieten, sau copilul tău. Mindfulness e necesar pentru a prinde o privire care străbate fugitiv fața cuiva când ai spus ceva dureros, dar nu-ți dai seama exact ce ai spus sau cum s-a auzit și nu ai reușit să vezi că ai tras o săgeată, cel puțin metaforic, în inima celeilalte persoane — și nici tu nu îți dai seama că ai făcut-o.

Mindfulness-ul poate controla toate acestea astfel încât să nu tragi deloc respectiva săgeată, dar, dacă o faci, să poți vedea efectul ei și să dai dovadă de suficientă integritate și caracter încât să îți ceri scuze și să spui: „Îmi pare rău că te-am rănit“ sau: „Cred c-a durut. Te rog să mă ierți“.

Dacă ești conștient de ce se întâmplă, acționezi cum trebuie

Se întâmplă deseori ca oamenii care încep practica mindfulness să se întrebe dacă o fac cum trebuie și dacă ar trebui să simtă ceea ce simt.

Cel mai scurt răspuns al meu la întrebarea „Fac bine ce fac?” este că, dacă ești conștient de ce se întâmplă, faci „cum trebuie”, orice s-ar întâmpla. Poate fi greu de acceptat, dar e adevărat. În plus, e în regulă să simți ceea ce simți, chiar dacă nu îți place sau nu ți se prea pare „meditație”. De fapt, e perfect. E programul momentului prezent, al vieții tale care se derulează aici și acum.

Când practici mindfulness-ul, probabil că primul lucru pe care îl vei observa e cât de neatenți la momentul prezent poți fi. Să spunem că te decizi să te concentrezi asupra *senzației* respirației care intră și iese din corpul tău. Se întâmplă în momentul prezent. E importantă. Nu poți trăi fără să respiri. Nu e dificil să localizezi în trupul tău senzațiile asociate respirației, în burtă sau în piept, sau la nivelul nărilor. Te poți trezi spunându-ți: „Ce mare lucru? O să mă concentrez asupra respirației”.

Îți urez mult succes. Pentru că, invariabil, vei descoperi că mintea își are propria viață și nu e interesată să asculte ordine de la tine despre cum să se concentreze asupra respirației sau altor lucruri. Prin urmare, e foarte probabil să descoperi că atenția ți se risipește iar și iar, uitând de respirația aceasta în momentul acesta și fiind preocupat de altceva — orice altceva — în ciuda celor mai bune intenții ale tale. Aceasta e doar o mică parte a întinsului domeniu al practicii meditației și totuși îți transmite ceva despre natura propriei minți.

Nu uita, am stabilit că *obiectele* atenției nu sunt cele mai importante. Cel mai important aspect e calitatea *atenției* în sine. Prin urmare, rătăcirile minții — felul în care se distrage singură, caracterul ei schimbător, ocazionala ei plictiseală, excitabilitatea sa, proliferarea, construcțiile și proiectele sale nesfârșite, lipsa ei de concentrare — îți spun toate ceva important, chiar deosebit de important, despre mintea ta. Nu se pune problema că ai face ceva greșit. Nu e așa! Pur și simplu, începi să îți dai seama cât de puține lucruri știm, de fapt, despre noi înșine și mințile noastre.

Conștientizarea aceasta este cu mult mai importantă decât faptul că atenția ți e concentrată sau nu la un moment dat asupra senzațiilor respirației. Dacă înțelegem acest lucru, distractibilitatea și înșelăciunea minții devin obiecte noi și demne de atenție în fiecare clipă.

Când atenția ți rătăcește de la respirație, nu e o greșeală și asta nu înseamnă că nu știi să meditezi. E pur și simplu ceva ce s-a întâmplat în momentul acela. Important e că ai observat. Poți accepta și conștientiza acest fapt? Poți să nu adaugi nimic? Aici intervine partea care nu judecă.

A nu judeca e un act de inteligență și blândețe

Dacă te vei critica ori de câte ori mintea ți se îndepărtează de momentul prezent, asta înseamnă că te vei critica adesea.

Poate că a venit vremea să nu ne mai certăm și să nu ne mai minimalizăm pentru că nu ne ridicăm la înălțimea unui ideal „spiritual” romantic. Ce-ar fi să observăm doar ce se petrece? Când avem impresia că „am dat-o-n bară” fiindcă am uitat cu totul de respirație într-un interval de exercițiu formal, cum ar fi să conștientizăm că ne gândim că „am dat-o-n bară”? Gândul acela este în sine o judecată, încă un comentariu interior. Nu ai „dat în bară” nimic. Nu e nimic în neregulă cu tine. Și nu e nimic în neregulă cu mintea ta. Acestea sunt aprecieri pe care mintea le generează ca reacție la experiența minții care rătăcește, îndepărtându-se de obiectul ales. Vei avea parte de milioane, miliarde de astfel de momente. Ele nu contează, dar ne pot învăța multe. Vezi că stărui cu conștientizarea sau revii la conștientizare, măcar vreme de câteva clipe, iar și iar, chiar și atunci când mintea aleargă de colo-colo, preocupată de una sau de alta?

În fiecare nou moment, avem de ales între a vedea ce se întâmplă de fapt, ceea ce noi numim *discernământ*, în loc să alunecăm

pe panta judecății, care este, de obicei, o gândire suprasimplificată, duală, binară: alb sau negru, bun sau rău, sau/sau. Suspendarea judecății, sau refuzul de a judeca atunci când judecata apare, reprezintă un act de inteligență, nu un act de prostie. De asemenea, e un act de bunătate față de tine, dat fiind că acționează împotriva tendinței pe care o avem cu toții, de a fi duri cu noi înșine și atât de critici.

Nu poți fi decât tu însuți — slavă Domnului!

Conștientizarea în sine înseamnă mindfulness.

Nu e vorba despre atingerea unui ideal sau a unei stări dezirabile sau mult-dorite.

Dacă mintea se gândește: „Dacă meditez, voi fi mereu plin de compasiune, o să fiu ca Dalai Lama, o să fiu ca Maica Tereza” sau oricine ar fi în momentul acesta guruul/eroul tău spiritual, poate fi de folos să îți amintești că ai aceleași șanse să fii ca Dalai Lama sau ca Maica Tereza sau ca oricine altcineva pe care le are plopul să facă pere. Și nici nu le cunoști experiența interioară.

Singura persoană cu care ai o mică șansă să te asemeni ești chiar tu. Iar aceasta, când tragem linie, este adevărata provocare a mindfulness-ului: provocarea de a fi tu însuți.

Ironia, desigur, e că ești deja.

Cunoașterea încorporată

Ce înseamnă că suntem deja cine suntem? Și cum putem încorpora cunoașterea aceea și să fim esența acelei cunoașteri, clipă de clipă?

Cum vom încorpora cunoașterea aceasta în momentele cele mai stresante, când ajunge funia proverbială la parul proverbial?

Ce se întâmplă când suntem copleșiți de stări mentale ca anxietatea, plictiseala, nerăbdarea, iritabilitatea, tristețea, disperarea, furia, gelozia, lăcomia, exaltarea, un sentiment al importanței personale sau al lipsei de importanță, sau oricare dintre numeroasele reacții emoționale în care putem fi catapultați în orice zi, în circumstanțe reale?

Ce legătură au brizele și, uneori, furtunile acestea din minte cu cine suntem în momentul *acela*? Care ne sunt alegerile pentru a fi în relații mai înțelepte cu ceea ce se întâmplă în câmpul conștientizării – tiparele vremii, plafonul de nori de deasupra, turbulențele care apar ocazional și ne domină mintea și inima?

Viața însăși ne oferă ocazii nesfârșite de a explora aspectele acestea adesea trecute cu vedere ale ființei noastre. Printre ele se numără cultivarea unei mai mari intimități cu ceea ce numim

uneori emoții pozitive, care fac la rândul lor parte din repertoriul uman și nu se limitează neapărat la circumstanțe plăcute sau care ne fac plăcere.

Am putea să ne întrebăm dacă e posibil să trăim un sentiment de bine în orice moment dat, să avem un sentiment profund de înflorire, ceea ce se numește uneori eudemonism? Am putea explora rolurile posibile ale bucuriei, încântării, empatiei sau mulțumirii în exprimarea deplină a vieților noastre.

Oare am putea să conștientizăm momentele trecătoare de bucurie, poate în lipsa furtunilor și norilor care trec și dacă nu le simțim? Poate că bucuria sau starea de bine e deja acolo și noi o ignorăm, sau nu avem lentilele necesare pentru a detecta în noi astfel de curențe.

Capacitățile acestea înnăscute și calitățile inimii și minții pot fi dezvoltate și extinse prin îmbrățișarea tandră la care invită atenția asupra momentului prezent. Când sunt cultivate, pot fi mai la îndemâna noastră, chiar și în clipele de cumpănă.

A ne bucura pentru alții

Sentimentele de compasiune și bunătate plină de iubire pentru alții pot fi dezvoltate și rafinate.

Asemenea bucuriei și sentimentului de bine, compasiunea pentru alții și blândețea plină de iubire sunt înnăscute în inimile și mințile noastre, astfel că sunt deja prezente. Poate că pur și simplu nu am avut grijă de ele sau nu le-am observat, sunt ascunse de vegetația care ne năpădește mințile de obicei încurcate, preocupate adesea cu programele noastre mereu pornite.

Dacă suntem alerți la apariția lor, sentimentele de compasiune și blândețe plină de iubire față de alții pot fi recunoscute și primite cu brațele deschise la nivelul conștientizării, alături poate de niște compasiune și blândețe plină de iubire orientată către noi. Adesea, aceasta e partea cea mai dificilă – să recunoaștem în noi ceva demn de compasiune. Și totuși, chiar dacă nu crezi, toate aceste calități ale inimii sunt locatari intimi ai reliefului nostru interior. Chiar dacă ar putea trece neobservate și neexplorate în mod obișnuit, situația se poate schimba oricând vrem să ne abordăm experiența cu inima deschisă și realism, ca și cum ar fi vorba despre un experiment.

Conștientizarea poate chiar să servească drept ușă deschisă către noi moduri de a relaționa cu repertoriul complet al vieții noastre emoționale — fără a trebui să muncim deloc sau fără a deveni o persoană nouă sau diferită.

Cea mai mare catastrofă

În mare parte a timpului, ne putem trezi că ne doare într-un fel sau altul, că suferim în fața a ceea ce Zorba Grecul numea „cea mai mare catastrofă” a vieții — cu nimic mai prejos decât însăși condiția umană — care se manifestă deseori în viețile noastre în feluri la care simțim că „nu ne-am înhămat”. Dar chiar și în astfel de momente, ar putea fi disponibilă pentru noi o altă dimensiune a experienței, mai ales dacă observăm că acea conștientizare a durerii pe care o resimțim nu este în sine durere.

Desigur, pentru asta sunt necesare investigații și căutare mai ales acolo unde nu vrem să căutăm. Aceasta este una dintre virtuțile cultivării mindfulness-ului și intenției din spatele practicii — să ne ajute să ne îndreptăm către acel element de care avem tendința cea mai puternică să ne îndepărtăm.

Conștientizarea suferinței mele este suferință?

La un moment dat, când te trezești suferind, te-ai putea întreba:
„Oare conștientizarea suferinței mele este suferință?”

Ai putea încerca să te uiți la ce se ivește în experiența ta într-un moment de suferință și să privești câteva clipe în plus peste ce ți se pare confortabil, ca și cum ți-ai muia degetul în apă, cu o atingere ușoară și delicată, și totuși fiind hotărât să simți ce e aici și să înțelegi calitatea conștientizării. Prin exercițiu, ai putea încerca să întinzi explorarea pe perioade mai lungi, pentru ca investigarea a ceea ce noi identificăm drept suferință să aibă ocazia să se stabilizeze în conștientizare. Ar fi bine să încerci de mai multe ori. E o modalitate de a te împrieteni cu experiențele neplăcute și dificile.

Ai putea investiga anxietatea într-un moment de teamă în mod similar, întrebându-te: „Oare conștientizarea temerii mele, a tremurului meu, a grijilor mele, a anxietății mele este spaimă?” și apoi să privești în profunzime. Sau ai putea investiga un moment

de durere întrebând: „Oare conștientizarea durerii este durerea?” Sau „Conștientizarea tristeții mele e tristețe, a depresiei este depresie sau a sentimentului de lipsă a valorii este lipsa de valoare?” Desigur, cel mai bine e să o faci când sentimentul e puternic, și nu ca pe un exercițiu teoretic sau conceptual.

Nu spun că ar fi ușor. Nici nu spun că va face totul mai bine, ca prin farmec. Nici nu trebuie să fie așa. Este însă o cale de a lucra cu cantități enorme de durere și rău în moduri cu potențial de transformare și eliberare.

Ca pas următor, ai putea experimenta cu renunțarea completă la „al meu” pentru a vedea cum se simte, astfel încât să nu mai fie suferința *mea*, anxietatea *mea*, tristețea *mea*. Cu alte cuvinte, să renunți la identificare, ceea ce înseamnă, pur și simplu, să fii conștient. Probabil ai sentimentul că această conștientizare poate răsturna într-o clipă situația celor mai profunde convingeri ale noastre despre experiența noastră, pe măsură ce investigăm întinderea totală a acelei experiențe, spre deosebire de a trăi doar o reactivitate obișnuită, colorată și perpetuată de tipare vechi și tocite de gândire, cu foarte puțină conștientizare sau chiar fără.

Ce înseamnă eliberarea de suferință?

M-am întâlnit odată la Shenzhen, în China, cu un maestru Chan de nouăzeci și opt de ani care, după ce i s-a explicat ce e MBSR, mi-a spus: „Există un număr infinit de moduri în care suferă oamenii. Prin urmare, trebuie să existe un număr infinit de moduri prin care Dharma le este pusă la dispoziție oamenilor“. Prin *Dharma* el se referea la învățăturile universale ale lui Buddha despre suferință și posibilitatea de a te elibera de suferință.

Când vorbea despre Dharma ca fiind calea spre „eliberarea de suferință“, Buddha se referea la suferința pe care ne-o provocăm singuri, pe lângă suferința care se datorează unor evenimente naturale și omeneste, pe care nu le putem controla.

Această suferință „suplimentară“ se numește *suferință incidentală*, însemnând „mai degrabă extrinsecă decât intrinsecă“, „nelalocul ei“ sau „accidentală“.⁸ Cu alte cuvinte, nu este un dat. E acel tip de suferință de care nu trebuie să ne lăsăm înțemnițați, în legătură cu care putem lua măsuri, de care ne putem

⁸ Termenul în engleză este *adventitious*, de unde și explicația din text că provine din termenul latin *adventicius*, care înseamnă „care vine de la noi din străinătate“ și rădăcina acestuia *advenire*, „a sosi“. (N.t.)

elibera complet, conform lui Buddha, în baza „investigațiilor de laborator“ meditative ale propriei experiențe – și acelea ale numeroșilor practicanți Dharma de atunci încoace. Iar atunci când ne investigăm pe noi înșine, prin propria cultivare sistematică a mindfulness-ului în fața durerii particulare și personale pe care o putem avea la un moment dat (cuvântul „a suferi“ vine din termenul latin *sufferre*, al cărui sens de bază este „a duce sau a îndura“), ne putem da seama că o mare parte este într-adevăr o formă de suferință pe care ne-o provocăm singuri, pe lângă ce ne aduc circumstanțele externe, care pot fi suficient de oribile și fără contribuția noastră.

Suferința incidentală este cea care produce de departe majoritatea suferinței cu care ne confruntăm. Durerea de orice fel — fizică, emoțională, socială, existențială, spirituală — este parte a condiției umane și, astfel, e uneori inevitabilă. Clișeul e că, deși durerea poate fi inevitabilă, suferința care o însoțește e opțională. Asta înseamnă că *felul în care alegem să avem o relație cu durerea contează enorm.*

Putem vedea că eliberarea de suferință nu înseamnă să primim un permis care ne scapă de toate suferințele practicând mindfulness. Dacă ești om, uneori vei avea de suferit. Face parte din condiția umană. Nu există scăpare. Simpla posesie a unui corp e o rețetă pentru suferință. Simpla posesie a unei minți care nu se cunoaște pe sine e o rețetă pentru suferință. După cum am văzut, a fi atașat de ceva, a te agăța de ceva, este o rețetă pentru suferință. Așa că vom suferi. Poți, de asemenea, să contribui la suferința altora, uneori chiar fără să știi. Întrebarea e: este posibil să ne investigăm suferința și să ne împrietenim cu ea, oricare ar fi condițiile? Există modalități de bun-simț și practice de abordare a experiențelor profund dureroase fără a le agrava? Care ar fi consecințele dacă am vedea că e posibil să *lucrăm* intenționat și prin mindfulness cu durerea și suferința, când acestea apar în viețile noastre?

Iadurile

În orice moment, nenumărați oameni de pe planetă trec printr-un iad sau altul, un aspect sau altul al catastrofei totale. Așa ceva nu trebuie minimizat. Suferința e enormă. Iar o mare parte a ei nu e incidentală.

Uneori, suferința se datorează războiului sau altor forme de violență, pierderii celor dragi, durerii, umilinței, rușinii, unui sentiment de neputință sau lipsă de valoare sau întemnițării sau captivității date de dependențe și de orbire. Aceste iaduri în sine pot crește violența, împingându-i uneori pe oameni să își facă lor sau altora lucruri îngrozitoare.

Și totuși, în fața situațiilor celor mai neînchipuit de terifiante, avem o capacitate solidă înăscută de a conștientiza orice ar fi — chiar și teroarea, disperarea și furia — și de a ne comporta diferit. E evident din numeroasele acte de bunătate care sunt făcute chiar și în vremuri de război și greutate. Oameni fiind, ne putem întâmpina și purta durerea, furia, teama în moduri noi, care pot repara și vindeca profund.

Asta ne oferă mindfulness-ul ca practică: o nouă modalitate de a fi într-o relație cu noi, nu ca o cale de scăpare sau ca un tertip, ci ca o cale de a aprofunda legătura cu umanitatea, bunătatea și frumusețea noastră.

În plus, în amărăciunea — sau chiar groaza — oricărui moment, putem recunoaște, fiindcă am văzut în mod repetat, în

practica mindfulness-ului însăși, ceea ce e uneori numit legea eferității: faptul că totul, fără excepție, se schimbă mereu, că lucrurile nu pot și nu vor rămâne la fel pe veci. În momentul prezent, putem recunoaște și că deja conștientizarea ne e liberă — chiar și în închisoare, chiar și în iad — și ne dă libertatea de a alege cum răspundem interior circumstanțelor noastre, chiar dacă nu putem controla circumstanțele exterioare. Viktor Frankl s-a exprimat astfel în cartea sa *Omul în căutarea sensului vieții*, descriind experiența sa într-un lagăr de concentrare nazist: „Omului i se poate lua totul, mai puțin un lucru: ultima dintre libertățile umane — respectiv aceea de a-și alege propria atitudine într-un anumit set de împrejurări date, de a-și alege propriul mod de a fi”.⁹

⁹ Viktor Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, trad. Silviu Guranda, ed. Meteor Press, București, 2009, p. 79. (N. t.)

Eliberarea se află în practica însăși

Un alpinist care escalada zona înaltă a Anzilor, după ce căzuse fiindcă partenerul său de cățărare considerase că nu are altă soluție decât să taie frânghia dintre ei sau să își piardă propria viață, nu mai avea alte opțiuni în afara aceleia de a cădea într-o crevasă de gheață, având un picior grav fracturat și dureros. Fiindu-i viața în joc, nu avea posibilitatea de a merge în direcția în care își dorea cel mai mult, pentru a supraviețui — în sus. Singura sa soluție în momentul respectiv a fost să coboare în întuneric și să spere că avea să ajungă într-un loc unde ar fi putut în sfârșit să găsească o cale către siguranță.

La fel, pot exista momente când nici noi nu avem de ales și trebuie să mergem mai departe în întuneric și să perseverăm prin teroare, suferință — poate fără nicio străfulgerare a unei „soluții” realiste sau final la orizont. Pur și simplu, nu există alternativă. Dar felul cum abordăm situația contează enorm. În cazul lui, alpinistul a găsit, miraculos, o cale de scăpare și a supraviețuit.

Când suferim, amărăciunea circumstanțelor are mereu ceva unic. Și din motive întemeiate. Orice s-ar întâmpla, ni se întâmplă nouă, nu altcuiva. Există mereu o poveste care însoțește situația,

când încercăm cu disperare să ne explicăm singuri inexplicabilul. Suferința poate apărea brusc, în oricare dintre manifestările sale infinite, pe neașteptate în mijlocul vieții și al relațiilor noastre foarte bogate și structurate, speranțelor și visurilor, istoriilor și afacerilor neterminate. Poate semnala sfârșitul a ceva, poate semnala o pierdere iremediabilă. Evenimentele pot năruia toate speranțele și visurile într-o clipă, ne pot sfâșia țesătura vieții, pot răsturna totul cu susul în jos și pot distruge tot ce e mai frumos și mai atrăgător. Nu se poate nega acest lucru.

Practica mindfulness ne oferă o cale de a fi într-o relație cu enormitatea aceasta, cu amărăciunea și cu elementele particulare ale povești – chiar și atunci când pare imposibil ca noi sau altcineva să poată face ceva. Ne invită să fim disponibili, iar și iar, chiar și în fața propriului sentiment de copleșire, reticență și disperare, să ne întoarcem *către* lucrul de la care ne dorim cel mai mult să ne îndepărtăm. Ne invită să acceptăm ce pare a fi dincolo de acceptare și să experimentăm îmbrățișarea realității cu un sentiment de bunătate nemărginită față de noi înșine. Aceasta e o practică – una care nu poate să se desfășoare decât în timp.

Îmbrățișăm ce se întâmplă cu conștientizare și acceptare pentru că nu avem o alternativă viabilă și inteligentă. Și o îmbrățișăm nu ca pe o formă de resemnare pasivă sau abandon, așa cum am văzut, ci ca pe o cale de a ne afla într-o relație mai înțeleaptă cu ceea ce este, cu ceea ce a fost și cu necunoașterea a ceea ce se va desfășura. Și o facem doar în limita capacității noastre din orice moment.

Există putere aici. Există o demnitate tăcută aici. Și nu este inventată. Nu este forțată. Nu este o idealizare romantică a unei stări speciale de a fi. Nu este o aplicare a unei metode sau tehnici. Nu este implementarea unei filosofii. Este vorba despre o ființă umană sau un grup de oameni sau o societate care conștientizează pe deplin ascutimea a ceea ce este. Astfel se cultivă, de fapt, *practica* mindfulness: disponibilitatea de a nu ști, de a conștientiza deopotrivă că știi și că nu știi și de a reacționa adecvat la ceea

ce necesită un răspuns în momentul acesta, în condițiile în care ne regăsim, cu blândețe față de sine și față de cei care au cea mai mare nevoie de tandrețea și de claritatea noastră.

Aici se găsește eliberarea de suferință. Eliberarea se regăsește în practica însăși și în fiecare moment în care ne putem refugia pe domeniul neștiinței. Din astfel de momente putem acționa chiar și în fața unor povești interioare sonore, care prezic deznădejde, disperare și eșec. Chiar și în clipele în care ne pierdem mintea și inima, secunda următoare sau când suntem gata, putem începe iar și iar și iar. Putem reveni mereu la ceva din adâncul nostru care e stabil, care e de încredere, care e complet — iar acesta nu e un lucru.

Frumusețea minții care se cunoaște pe sine

Am putea afirma că toate operele de artă, cultură și știință cele mai importante, conținutul muzeelor și bibliotecilor din lume și ce se întâmplă în sălile de concerte și între copertile marilor opere literare și poetice se nasc din mintea umană care se cunoaște pe sine într-o măsură sau alta sau este măcar interesată se exploreze interfața dintre a ști și a nu ști.

Pe de altă parte, de-a lungul istoriei omenirii, majoritatea atrocităților și ororilor celor mai mari pe care o persoană sau un grup sau o națiune le-a înfăptuit asupra alteia sau asupra sieși are ca punct de plecare aceeași minte omenească, atunci când *nu* se cunoaște pe sine, când refuză să se privească prin prisma relației cu totul și alege activ (și, deseori, cinic) un interes îngust definit, lăcomia, animozitatea, înșelătoria, violența și absurditatea în locul conștientizării, atenției asupra prezentului și sentimentului de interconectare, cooperării și bunătății care pornesc natural dintr-un mod atent și inimos de a vedea, a ști și a fi în lume.

După cum am văzut, avem nenumărate ocazii să pășim în afara limitelor poveștii tocite a gândirii noastre și să nu ne mai lăsăm deturnați de emoțiile, ideile și părerile noastre, de ce ne place și ce nu ne place și, în schimb, să conștientizăm.

Conștientizarea noastră are capacitatea de a ne elibera, măcar pentru o clipă nemăsurată, de elementele toxice ale gândirii și emoției și de suferința indusă prin obicei, care apare, de regulă, atunci când acestea sunt neîmplinite, neexamine și nu sunt binevenite în conștiință.

Cum să ai grijă de practica meditației

Meditația înseamnă cultivarea aceluia gest de a primi cu brațele deschise orice s-ar ivi — de a-i face loc în conștientizare din toată inima.

Cultivarea (*bhavana* în Pali) este un termen din agricultură; se referă la plantarea semințelor, udarea acelor semințe și apoi protejarea lor pentru a le da timpul necesar să crească. Și e necesar să le protejezi, pentru că vor fi mâncate de păsări sau călcate în picioare de vite sau spălate de ploaie. Din acest motiv există garduri și șanțuri de drenare în jurul câmpurilor, livezilor tinere și viilor.

În cazul seminței mindfulness-ului, vorbim despre un potențial asemănător cu acela al unei ghinde care, dacă este udată în mod regulat de timpuriu, este capabilă să crească și să devină un stejar impunător, ocrotitor, ale cărui crengi și frunziș pot oferi un refugiu de încredere în fața intemperiei.

Prin urmare, are sens să ai grijă de practica meditației în curs de constituire, mai ales în primii treizeci sau patruzeci de ani. E prețioasă și e ușor să fie călcată în picioare sau dată la o parte de toate solicitările concurente ale zilei și ale propriei tale minți.

Conservarea energiei în practica meditației

Dacă ești abia la început, e bine să fii atent la impulsul natural de a vorbi cu alți oameni despre practica meditației sau de a aminti în treacăt că începi să meditezi.

E ușor să îți risipești astfel energia. Dacă altcineva nu răspunde pozitiv la cele împărtășite de tine sau desconsideră în vreun fel ideea de meditație, chiar și neintenționat, ai putea ajunge să te descurajezi înainte chiar de a începe să dai suficientă consecvență practicii tale pentru ca opiniile altora în această privință să nu mai conteze pentru tine.

De asemenea, dacă relatezi entuziast despre practicarea meditației și cât e ea de grozavă și îți faci un obicei din asta, în scurt timp vei ajunge să irosești puțină energie pe care o ai vorbind despre „experiența” meditației și despre cât de grozave sunt „înțelegerile” tale profunde și cât de mult te transformă mindfulness-ul, în loc să exersezi. Riscul e ca, în scurt timp, să nu mai ai timp să meditezi, să te implici mai mult în povestea practicării

meditației, decât în experiența continuă a meditației. Acesta, desigur, e un exemplu de identificare, doar că acum se construiește în jurul subiectului meditației. Este întotdeauna uimitor ce poate face mintea pentru a construi și a consolida o identitate.

Din motivul acesta și din altele, ar fi util să fii atent, să ai grijă și să te gândești cui te simți impulsionat să îi vorbești despre practicarea meditației și ce ajungi să spui. Ți-ar putea fi de mare ajutor dacă ai avea măcar o persoană – de preferat, una care practică și ea și e mai experimentată decât tine, sau care măcar o practică de mai mult timp – cu care să poți vorbi despre practică mai amănunțit. Însă, în afară de asta, probabil că e cel mai bine să reduci la minimum discuțiile cu alții, cele care presupun mai mult decât a le explica ce ai nevoie membrilor familiei și prietenilor care ar putea fi interesați. Astfel, nu vei irosi energiile noi pe care le mobilizezi și care sunt necesare pentru a păstra impulsul practicii formale în orice împrejurare. Într-un sens, îți reinvestești energiile respective, le dai înapoi practicii însăși și cultivării relației cu tăcerea și cu a nu face.

Permiți vieții tale, acțiunilor și atitudinilor tale să vorbească în numele tău, fără a fi nevoie să sintetizezi o poveste satisfăcătoare pentru ceilalți și nici măcar pentru tine.

O atitudine non-nocivă

Cultivarea mindfulness-ului are un fundament etic. Mindfulness este o orientare către realitate puternic conectată cu compasiunea, începând cu aceea față de tine. Se bazează, mai presus de orice, pe principiul de a nu face rău, sau *ahimsa* (în sanscrită).

În orice clipă, ești invitat să fii prezent cu tine și pentru tine așa cum ești, cu o atitudine de deschidere, generozitate și bună-tate. După cum am văzut, a nu judeca înseamnă că e important să nu te critici singur ori de câte ori nu te ridici la înălțimea standardelor pe care ți le autocreezi și care de obicei sunt nerealiste. Faptul de a te înjosi astfel nu se prea potrivește cu principiul de a nu face rău.

Când subscriem intenționat principiul non-agresiunii ca motivație esențială și fundație a practicii mindfulness, acest fapt ne permite să adoptăm o perspectivă complet diferită asupra felului în care am putea avea o relație cu stările noastre mentale trecătoare, dar adesea dureroase, precum și cu întreaga noastră viață, așa cum se derulează ea clipă de clipă, și chiar cu întrebarea care sunt în realitate cele mai profunde și mai importante nevoi ale noastre.

A nu face rău stă la baza jurământului lui Hipocrat din medicină – „*Primum non nocere*”: „În primul rând, nu face rău”. Este un jurământ pe care îl depun doctorii când încep să profeseze, după ce-și încheie formarea. Dacă vei cultiva acest gen de atitudine față de tine, atunci, când îți iei locul pe un scaun sau o pernă de meditație, te poți lăsa liniștit în voia conștientizării, fără să trebuiască să ajungi altundeva sau să simți ceva deosebit.

Pentru că, așa cum am văzut, momentul acesta e deja special.

Lăcomia: cascada de nemulțumiri

Budiștii au o modalitate foarte prozaică de a vorbi despre anumite stări mentale nesănătoase și potențial distructive. Le numesc pur și simplu *otrăvuri*. Aceste stări mentale toxice, cum se mai numesc, sunt grupate în trei categorii.

Prima otravă e cea a lăcomiei. Lăcomia e impulsul de a obține orice ar fi obiectul dorinței tale. Poate părea cumva exagerat să spui despre asta că ar fi „toxic”, dar, în esență, e o lentilă foarte utilă prin care să îți privești comportamentul, astfel încât să-ți poți conștientiza mai bine impulsurile și acțiunile, până la consecințele lor foarte palpabile.

Țintim mereu lucrurile pe care ni le dorim. Uneori, e vorba doar de puțină lăcomie — ne dorim mai multă mâncare, mai multă încredere sau mai multă iubire. Iar alteori, e vorba despre o foame imensă care nu poate fi satisfăcută, oricât de mult am încerca. Fie ea mică sau mare, dacă nu obținem obiectul dorinței imediate, ne putem simți incompleți, fără chef, poate chiar absolut nefericiți.

Desigur, credem sincer că, dacă vom obține acel lucru care ne lipsește, oricare ar fi el, atunci ne vom simți din nou întregi. Și e

adevărat, până la un punct. E un sentiment plăcut... până ne simțim iar incompleți, și ne dorim un pic mai mult... până obținem următorul lucru. Iar astfel se declanșează o cascadă nesfârșită de nemulțumiri. Este agățarea, clară ca lumina zilei, tendința pe care Buddha a declarat-o cauza principală a suferinței. Când lăcomia acționează, pare mereu să fie ceva care lipsește — ceva ce, dacă am avea, am fi compleți.

Recunoaștem cu toții tiparul acesta, dar adesea îl vedem mai clar la alții decât la noi. Asta nu înseamnă că nu ne putem dori lucruri sau că nu ar trebui să avem scopuri sau ambiții. Ne reamintește doar că ne producem mai puțină suferință nouă și celor din jur când suntem conștienți de cât de atașați am putea fi de dorințele noastre și permitem apoi conștientizării să ne moduleze gândurile, emoțiile și acțiunile.

E ușor de spus, greu de făcut.

Aversiunea: reversul lăcomiei

Dușmănia sau aversiunea reprezintă reversul lăcomiei. Și ea, la rândul ei, se naște din atașamentul inconștient de dorința noastră – numai că acum e vorba despre dorința ca lucrurile să fie diferite de cum sunt.

Aversiunea se naște din tot ce nu vrei sau nu îți place, de care vrei să fugi, de care te ferești, pe care vrei să-l îndepărtezi sau care ai vrea să dispară. Tot ce e nedorit e pus la grămadă în categoria aceasta: aversiune. Aversiunea stă la baza a numeroase emoții importante — supărare, ură, furie, teamă — și, de asemenea, la baza altor emoții mai slabe, cum ar fi iritabilitatea, resentimentele, ȕafna, neplăcerea.

Poate fi foarte ilustrativ să faci experimente în care să observi de câte ori în cursul unei zile aversiunea își scoate capul, într-un fel sau altul: un acces de neplăcere pentru felul în care cineva spune ceva sau pentru că încarcă mașina de spălat vase într-un fel care nu e felul tău, sau pentru că pune la loc un instrument într-un mod nepotrivit, deși e atât de clar, cel puțin pentru felul tău de a gândi, că trebuie pus exact invers, sau când vremea nu e pe placul tău, sau când cineva te acuză de ceva (fie acel ceva

minor sau trivial) ce nu ai făcut, de fapt, sau că nu ai rezolvat ceva ce tu chiar ai rezolvat, sau când nu ți se recunosc meritele pentru o faptă deosebită de către oamenii de ale căror opinii îți pasă.

Situațiile care sigur declanșează o contracție de aversiune în noi sunt mană cerească dacă ești pregătit pentru ele. Ne oferă ocazii infinite, deși umilitoare, de a vedea cât de mult din ceea ce noi credem că reprezintă adevărata noastră stare de bine depinde de a ni se face pe plac, de a vedea cât de puternic și inconștient suntem atașați de dorința ca lucrurile să se desfășoare așa cum vrem noi să se desfășoare și de a fi tratați ca și cum toți oamenii din lume știu exact cum vrem și cum trebuie să fim tratați.

În exemplele acestea poți simți marea furibundă a identificării și cât de toxică poate deveni povestea interioară. Și, fără îndoială, o simți în pleiada de exemple care probabil îți năpădesc acum mintea, când te gândești cum e relația ta cu apariția a orice și a tot ce nu îți place, oricât de mărunț, și cât de mult iei totul în nume personal.

În felul acesta, conștientizarea aversiunii este profund vindecătoare, pentru că ne oferă o modalitate de a dizolva, cel puțin pe moment, cămașa de forță autoimpusă, dar inconștientă, a unor astfel de reacții automate și inconștiente. Un minimum de conștientizare, chiar și după derularea faptului, ne permite să vedem că avem, în astfel de momente, opțiuni reale la dispoziție. Ne amintește că nu trebuie să fim un prizonier perpetuu al aversiunii dacă reflectăm la ceea ce tocmai s-a întâmplat și dacă ne e cu adevărat mai bine așa decât cu reacția noastră emoțională. De asemenea, ne semnalează că, la prima ocazie, care, de regulă, e la doi pași, ne putem aduce aminte să vedem mai clar și să ne dăm voie să simțim în trup energiile tensionate care apar pentru că lucrurile nu se întâmplă așa cum am vrea noi să se întâmple. În felul acesta, putem alege conștient să permitem energiilor turbulente ale momentului respectiv să apară, să își facă numărul complex, iar apoi să treacă așa cum se înalță valurile de fum dintr-o

lumânare stinsă, fără să luăm în nume personal ceva sau fără a trebui să controlăm într-un fel sau altul ce se petrece.

Asta nu înseamnă să nu acționăm vehement în condiții periculoase și amenințătoare. A lua poziții principiale și curajoase în fața unor circumstanțe periculoase și amenințătoare reprezintă o parte intimă a unei vieți integre, vigilente și grijulii. Într-adevăr, în funcție de circumstanțe, poate fi o decizie necesară și o întrupare a clarității, înțelepciunii și compasiunii noastre.

Însă atunci nu ar mai fi personal într-un sens restrâns. În schimb, ar deveni o manifestare a integralității noastre și o extensie naturală a practicii noastre de neșeparare.

Amăgirea și capcana profețiilor care se împlinesc singure

Cea de-a treia otravă, amăgirea, este exact opusul înțelepciunii. Înseamnă a nu vedea lucrurile cum sunt în realitate. Mai trece și sub numele de *iluzionare*.

Și amăgirea, și iluzionarea se nasc din a nu percepe și a nu înțelege clar relațiile dintre evenimente și lucrurile diferite și adesea complexe, și, astfel, a nu realiza ce se întâmplă de fapt. În schimb, trăim în propria bulă narativă de moment, atribuind adesea eronat cauza și efectul și fiind astfel prizonierii absoluți ai gândurilor și emoțiilor care sunt deopotrivă lipsite de acuratețe și orientate greșit.

Se întâmplă prea des ca poveștile noastre neexamineate și amăgitoare să se transforme în profeții care se împlinesc singure.

Putem oricând să compunem orice dovadă ne e necesară pentru a sprijini un anumit punct de vedere și să o credem apoi, chiar dacă e clar neadevărată. Asta înseamnă amăgire. Avem parte de astfel de exagerări în peisajul politic și social.

Acum e întotdeauna momentul potrivit

Între lăcomie, ură și amăgire, ai multe lucruri la care să fii atent. Și putem începe foarte aproape de casă. Nu trebuie să criticăm pe altcineva și nici nu trebuie să ne criticăm singuri sau să luăm personal ceva din toate acestea.

Întregul scop e să observi jocul tuturor acestor stări mentale și efectele lor asupra trupului și trăirile din fiecare clipă. După cum am văzut, sunt multe de care să ții cont, și din acest motiv mindfulness are o putere de transformare atât de mare, o putere de vindecare atât de mare și o capacitate atât de puternică de a ne orienta și a ne ajuta să ne dezvoltăm pentru a fi noi.

Capacitatea aceasta este prezentă și accesibilă pe durata întregii vieți. Nu contează cât de bătrân ești când descoperi practica mindfulness sau când auzi pentru prima dată cuvântul „mindfulness” și decizi că ai simțit o oarecare afinitate și atracție față de promisiunea pe care o face practicarea sa. Nu contează pentru că, în esență, este promisiunea de recâștigare a vieții tale sau, mai exact, de a-ți da înapoi viața. Se poate întâmpla la orice vârstă și în orice moment.

Acum este întotdeauna momentul potrivit pentru că este singurul moment. Uită-te la ceas.

Incredibil!

Cum de se face?

Iar e acum.

„Programa“ e „tocmai aceasta“

Nu numai că e mereu acum. „Programa“ acestei aventuri pe care o numim viață, în care mindfulness poate juca un rol atât de important, este întotdeauna ce se întâmplă în momentul acesta, fie că ne place sau nu ce se petrece.

Orice s-ar întâmpla acum se transformă în programa eliberării de cătușele lăcomiei, urii și amăgirii. Nu avem nevoie de un ideal sau basm romantic despre ce ar fi cel mai bine pentru noi. Avem deja ce ne e cel mai necesar: actualitatea lucrurilor așa cum sunt în singurul moment pe care îl vom avea vreodată – cel de acum.

Iar cheia pentru a percepe și a înțelege ce se întâmplă și a ne elibera de impulsul obiceiurilor inconștiente ale minții noastre se găsește în capacitatea de a surprinde momentul în care mintea noastră cataloghează pentru prima dată cele petrecute ca pe ceva plăcut (dacă e plăcut) sau neplăcut (dacă e neplăcut) sau e nici plăcut, nici neplăcut. Aceasta e lentila elementară și primară prin care percepem oricare și toate obiectele atenției. Ce se întâmplă chiar în clipa următoare în mintea și în viața noastră e profund influențat de capacitatea noastră de a conștientiza acest mecanism de evaluare de obicei inconștient și automat.

Definiția lui „plăcut” este că ne dorim ca legătura noastră cu obiectul atenției să fie păstrată și am suferi dacă ar fi întreruptă. Ne dorim mai mult și deci putem cădea lesne în lăcomie în momentul acela, dacă nu conștientizăm pur și simplu calitatea plăcută, lăsând lucrurile să se rezume la atât.

Definiția lui „neplăcut” e că ne dorim ca experiența din momentul acesta să ia sfârșit și am suferi dacă ar continua. Dacă picăm automat în capcana îndepărtării sau a încercării de a-i scurta durata, am căzut deja în aversiune.

Iar definiția lui „nici plăcut, nici neplăcut” este că nu are niciunul dintre atributele acestea și, prin urmare, e greu de remarcat din capul locului. Când ceva nu e nici plăcut, nici neplăcut, e ușor de trecut cu vederea și, prin urmare, e ușor să cădem pradă amăgirii, ignoranței și iluziei în relație cu obiectul respectiv.

Astfel, a practica mindfulness cu privire la calitatea plăcută, neplăcută sau neutră a oricărui moment reprezintă cheia pentru a nu ne lăsa pradă lăcomiei, aversiunii sau amăgirii – sau pentru a abandona rapid când asta se întâmplă, așa cum va fi cazul, inevitabil, deseori. Mindfulness, aplicat la momentul contactului cu un anumit obiect al atenției care ne apare în experiență, pune pe moment capăt unei suferințe inutile, accidentale, pentru că suferința nu rezidă nici în caracterul neplăcut și nici în cel plăcut. Ea rezidă în aversiune și în lăcomie – în agățare și în identificare.

Toate acestea se pot dizolva într-un moment, când conștientizarea înțelege ce se petrece de fapt... ca balonul de săpun atins cu degetul.

Eliberarea de suferință chiar în clipa aceea.

Eliberarea de lăcomie, ură și amăgire.

Acum pentru momentul următor care, desigur, e acesta.

Cum să îți dai ție viața înapoi

În Clinica de Reducere a Stresului, numeroși pacienți ne spun, cu mare regularitate, că au sentimentul că exercițiile de mindfulness, sub forma MBSR, le-au redat viețile și ne sunt recunoscători din acest motiv.

Adesea, subliniem că, deși ar putea fi într-o câțva adevărat, e la fel de adevărat – poate chiar mai mult — că noi nu le-am dat nimic. Beneficiile de care au avut parte, oricare ar fi ele, se datorează muncii lor asidue în exercițiile de meditație, inspirației și sprijinului oferite de alți colegi de la curs, disponibilității lor de a se angaja în și de a susține practicarea mindfulness-ului ca pe o disciplină de-a lungul timpului și faptului că erau de la bun început compleți.

Înflorirea mindfulness-ului în viața cuiva este întotdeauna mai degrabă o formă de dezvoltare și integrare a ceea ce se află deja acolo, și nu o adăugare sau o îndepărtare a anumitor trăsături. Pentru pacienții noștri de la Clinica de Reducere a Stresului, mindfulness nu este o idee drăguță pe care o scoți din pălărie ori de câte ori te simți stresat. Nu este nici o tehnică de relaxare. Nu este deloc o tehnică. E un fel de a fi.

Prin urmare, chiar dacă există sute, dacă nu chiar mii de tehnici diferite de meditație, meditația nu are de fapt legătură cu tehnicile.

Tehnicile, când sunt înțelese și folosite corespunzător, sunt doar metode abile de a te trezi la realitatea care se află deja aici și de a oferi o modalitate mai bună — adică mai înțeleaptă — de a fi într-o relație cu ea.

Propagarea practicării mindfulness-ului în lume

Odată ce ai pus bazele practicii formale și ai permis vieții înseși să fie deopotrivă adevăratul profesor și adevăratul exercițiu, ai putea descoperi cum creativitatea și imaginația ta naturală găsesc numeroase modalități de a duce practica mindfulness în diferite domenii ale vieții.

Dacă ești profesor, ți-ai putea da seama că ar fi util să îți înveți elevii *cum* să fie atenți și să îi încurajezi să cultive o mai mare conștientizare a trupului, gândurilor lor și emoțiilor lor, atât în clasă, cât și acasă. Îți poți imagina că-i înveți să își acordeze instrumentul (de învățare, creativitate și conectare socială) înainte de a se aștepta să funcționeze optim când cântă la el. Acordarea aceasta și cântatul efectiv care îi urmează au la bază toate formele prin care trec învățarea și chestionarea, investigația și imaginația, se susțin reciproc de-a lungul zilelor, săptămânilor, lunilor și anilor, și, de fapt, întregii vieți. Muzica se îmbogățește mereu.

Expunerea la exercițiile de mindfulness alături de un profesor înzestrat poate cultiva un mai puternic echilibru emoțional și inteligență la copii, adolescenți și adulți tineri. Poate stimula o mai mare rezistență la stres și o mai bună inteligență socială și cooperare — exact ce se dorește de la un popor iluminat și angajat. Numeroși profesori de facultate dezvoltă programe inovatoare care includ exerciții practice de mindfulness și cercetează tradițiile practicii contemplative, precum și aplicările lor creative în cadrul a numeroase discipline din ariile umanistă și științifică.

Astfel, dacă ești profesor, indiferent la ce nivel, de la cel prescolar până la cel postuniversitar, mindfulness îți poate fi un aliat prețios în numeroase aspecte ale activității și vocației tale. În plus, poate da satisfacție pentru ceva din adâncul tău care tânjește după autenticitate, conectare și creativitate, care se manifestă într-o formă superioară simplei sume a componentelor sale. Într-adevăr, ai o satisfacție profundă când simți cum dragostea de învățare și un sentiment de aventură a descoperirii prind viață în sala de clasă și le vezi manifestându-se la nivelul activității și vieții elevilor tăi, prin cultivarea mindfulness-ului. Ca profesori, pentru asta trăim.

Din motive similare, mindfulness poate fi un aliat în efectiv orice profesie. Foarte puține sunt slujbele care au la bază performanța și care nu ar avea de câștigat de pe urma unei conștientizări superioare a elementelor esențiale care conduc către o productivitate optimă și satisfacția personalului. Companiile din topurile Fortune 100 și Fortune 500 folosesc acum mindfulness pentru a optimiza performanța în cazul proiectelor bazate pe echipe și pentru a acționa drept catalizator pentru leadershipul încorporat, inovație, creativitate, inteligență emoțională și comunicare eficientă.

Armata folosește la rândul ei exercițiile de mindfulness pentru a face față costurilor sociale uriașe pentru militari și familiile lor pe care le presupune dislocarea repetată, precum și pentru a rafina exercițiile care inculcă soldaților o mai mare rezistență

la stres și un discernământ și un control sporit al situațiilor de contra-insurgență. Pregătirea de acest tip are ca scop, în parte, să reducă, sperăm, semnificativ, numărul de victime în rândul civililor în timpul operațiunilor de luptă în care dușmanul nu poartă uniforme, unde civilii sunt peste tot, iar soldații înșiși ar putea fi îngroziți.

Se presupune că mindfulness ar putea fi profund util în procesul politic, unde forțele intrinsec toxice ale lăcomiei, aversiunii, amăgirii și identificării stăpânesc adesea și ar putea distruge orice bune intenții, înțelepciune intrinsecă și amabilitate care ar fi putut inspira inițial deținătorii de funcții politice să contribuie creativ la bunăstarea și la progresul țării.

Mai aproape de noi, folosirea mindfulness-ului în calitate de părinți — fie că e vorba de nou-născuți și copii mici sau de copii mai mari — poate oferi un univers vast și puternic de opțiuni de îngrijire a copilului, continuând, în același timp, să ne dezvoltăm și să creștem noi înșine în viețile noastre. Același lucru se poate spune despre folosirea mindfulness-ului la naștere, la îngrijirea persoanelor vârstnice, în domeniul sporturilor și petrecerii timpului liber și în domeniul juridic și al altor instituții sociale.

Așadar, oricare ți-ar fi slujba, oricare ți-ar fi pasiunile în viață, ai putea descoperi că mindfulness îți arată noi modalități de a-ți stimula și optimiza atât eficiența, cât și entuziasmul pentru muncă, modurile în care îți hrănești creativitatea înăscută și îți împlinești nevoia de relații umane satisfăcătoare, pe baza autenticității și bunăvoinței. Impulsurile acestea — dacă sunt fructificate prin reflecție profundă și cultivare permanentă, prin practică și experimentare — pot transforma lumea în feluri neînsemnate și importante. În acest sens, fiecare dintre noi este un agent al înțelepciunii și transformării, al introspecției și vindecării, al creativității și imaginației în rețeaua aceasta inter-încorporată pe care o numim omenire.

Avem parte, în scurtele noastre vieți, de toate momentele care ne sunt necesare pentru a ne asuma responsabilitatea pentru felul

în care alegem să relaționăm cu ceea ce este și ceea ce ar putea fi, dacă ne urmăm inima și înțelepciunea intrinsecă. Oportunitatea aceasta ne invită să ne angajăm din toată inima, fiecare în felul său, într-o aventură permanentă pe tărâmul posibilului și a încă nerealizatului.

Partea a IV-a

Pârquirea

Fundamentele atitudinale ale practicării mindfulness

Pe lângă fundația etică pe care se sprijină practica mindfulness, există și o fundație atitudinală complementară.

Am sugerat asta mereu când am pomenit de calitatea afectuoasă a atenției și de nevoia de a fi blânzi și a nu ne judeca singuri. Sunt mult mai mult de șapte, dar aceste șapte atitudini sunt fundamentale. Celelalte — inclusiv generozitatea, recunoștința, răbdarea, iertarea, bunătatea, compasiunea, bucuria empatică și stăpânirea de sine — se dezvoltă prin cultivarea acestora șapte: absența judecății, răbdarea, mintea începătorului, încrederea, lipsa efortului, acceptarea și renunțarea.

1. ABSENȚA JUDECĂȚII

Am văzut deja de ce este atât de important să nu adoptăm o atitudine de judecată dacă am vrea să vedem dincolo de ideile și opiniile automate și, de obicei, neanalizate, pe care le avem cam despre orice. Când începi să fii atent la ce îți trece prin minte, descoperi în scurt timp că, practic, totul e o judecată de un fel sau altul. E bine să fii conștient de acest fapt. Nu e nevoie să judeci judecata sau să încerci să o schimbi. E suficient să îți dai seama. Atunci poate apărea adevăratul discernământ, a vedea lucrurile așa cum sunt. A nu ști e înrudit cu a nu judeca. Când nu trebuie să știm imediat totul, putem fi deschiși la a vedea cu ochi noi.

Așadar, când începi să exersezi meditațiile ghidate, observă cât de des apar judecăți de tot felul. Nu trebuie decât să le recunoști.

2. RĂBDAREA

Mereu încercăm să ajungem în altă parte. Avem o nevoie puternică de a fi pe drum către un moment mai bun, un timp mai bun când se vor alinia toate pentru *mine*. E atât de ușor să devenim nerăbdători și porniți. Desigur, asta ne împiedică să fim unde suntem deja. Exemplul clasic este acela al unui copil care vrea să facă fluturele să iasă mai repede din crisalidă pentru că ar fi frumos să aibă fluturele. Astfel, desface inocent crisalida, fără să înțeleagă în vreun fel că lucrurile se desfășoară în ritmul lor.

Răbdarea este cu adevărat o atitudine minunată pe care o poți aduce în exercițiile de mindfulness, fiindcă a practica mindfulness înseamnă deja, într-un sens fundamental, să ieși cu totul din timp. Când vorbim despre momentul prezent, vorbim despre acum; vorbim despre „în afara timpului de pe ceas“. Am avut cu

toții parte de astfel de momente. De fapt, nu avem parte decât de astfel de momente, dar le ignorăm aproape pe toate și doar din an în Paște trăim un moment în care timpul se oprește în loc pentru noi.

Putem însă învăța cum să ne delimităm de timpul măsurat pe ceas, cum să ne afundăm în calitatea atemporală a lui acum prin însăși practicarea mindfulness-ului. Putem obține astfel mult mai mult timp în viețile noastre. De ce? Pentru că, atunci când folosim mindfulness și trăim fiecare moment, avem parte, la o primă aproximare, de un număr infinit de momente între acum și clipa în care vom muri. E vorba de mult timp pentru trăit. Așa că nu e nicio grabă și ne putem aminti periodic lucrul acesta, întruchipând astfel o mai mare răbdare.

3. MINTEA ÎNCEPĂTORULUI

Am abordat deja succint valoarea atitudinii acesteia. Am putea fi nevoiți să apelăm la mintea noastră de începători iar și iar, clipă de clipă, fiindcă ideile și opiniile și competența noastră ne pot întuneca lesne abilitatea de a recunoaște ce nu știm. După cum am văzut, a conștientiza că *nu știm* este deosebit de important pentru a vedea cât de cât clar, cât de cât creativ și pentru a trăi plener.

Poate că la prima întâlnire cu cartea aceasta și cu exercițiile aferente vei avea încă mintea începătorului. Numai că, la un moment dat de-a lungul drumului, și asta nu prea poate fi evitat, ai putea să-ți pierzi o vreme mintea de începător.

Poate că, prin practicarea continuă și lectură, vei ajunge să crezi că știi câte ceva despre meditație. Dacă se întâmplă așa, probabil că ai pierdut, pentru moment, mintea începătorului. Prin urmare, poate e mai bine să nu uiți cât de puține știe oricine despre meditație. Dacă întâlnești călugări sau călugărițe cu experiență, chiar lama de nivel superior din tradiția tibetană, sau asceți

— bărbați și femei — din alte tradiții, invariabil îți vor spune că știi foarte puține. În mod caracteristic, ei afișează multă smerenie și modestie. Ar putea spune: „Chiar ar trebui să studiezi cu altcineva”. Lama cu zeci și zeci de ani de pregătire și practică și predare a meditației ar putea spune: „Nu prea știi nimic”. Și nu glumesc, nu e vorba de falsă modestie — e un semn al minții începătorului. Un maestru Zen este celebru pentru că și-a descris cei patruzeci de ani de predat ca „vânzare de apă lângă râu”.

Mintea de începător e o atitudine. Nu înseamnă că nu știi nimic. Înseamnă că ești suficient de spațios în momentul acela pentru a nu te lăsa prins de ce știi sau de ce ai trăit în fața enormității necunoscutului.

Dacă te gândești la frumusețea și bucuria copiilor mici, o parte se datorează proșpețimii minții de începător. Pentru noi ca adulți, provocarea e să vedem dacă putem întâmpina fiecare moment și dacă îl putem recunoaște ca fiind proaspăt și, deci, interesant — în definitiv, nu l-am mai văzut până acum. Dacă adopți o atitudine de tipul „ai văzut un moment — sau o respirație — le-ai văzut pe toate”, o să te plictisești foarte tare cultivând mindfulness-ul. Desigur, nici chiar acesta nu trebuie să fie finalul călătoriei. Poți să îți dai seama de cât de plictisit ești privindu-ți respirația sau gândurile, de exemplu. Și, după cum am văzut, în această stare de conștientizare, te poți întreba: „Conștientizarea plictiselii mele e plictisită?” Dacă investighezi cu atenție, probabil că răspunsul va fi „Deloc”. Conștientizarea nu îți e cuprinsă de plictiseală.

De fapt, având atitudinea minții de începător, plictiseala poate deveni incredibil de interesantă. Privind-o, ai putea descoperi că se dizolvă în ceva mult mai interesant, o altă stare a minții. Se aplică în aceeași măsură pentru efectiv orice stare mentală, inclusiv cele care simțim că ne tiranizează sau de care suntem atât de îngroziți încât nici nu recunoaștem față de noi că le resimțim: „Cine, eu? Înfricoșat? Speriat? Încordat? Eu, nu”. Auzi povestea cu „nu eu”? Aceea e povestea lui „eu”.

4. ÎNCREDEREA

Al patrulea fundament atitudinal al practicii mindfulness este încrederea. Din nou, aceasta nu e o noțiune de încredere de duzină, de mironosiță. Putem întreba: „Ce e demn de încredere? Putem avea încredere în ce știm? Putem avea încredere în ce știm că nu știm? Putem avea încredere că lucrurile se desfășoară în ritmul lor și că nu trebuie să reparăm totul sau chiar orice? Putem avea încredere în intuiția noastră în fața contrazicerii altora? Putem avea încredere că suntem propria persoană?

Pe de altă parte, poți avea încredere în ce gândești? Poți avea încredere în ideile și opiniile tale? Deseori, nu te poți baza pe ele fiindcă e ușor să percepem eronat, să înțelegem greșit și să interpretăm greșit ceea ce se întâmplă de fapt. Poate ceea ce crezi tu că e adevărat e adevărat doar într-o anumită măsură. Oare se poate să fie așa? Oare nu cumva suntem orbi la noile posibilități din cauza presupunerii neexamineate că perspectiva noastră e absolut adevărată?

Dacă nu poți avea încredere deplină în ce gândești, cum rămâne cu încrederea în conștientizare? Cum rămâne cu încrederea în inimă? Cum rămâne cu încrederea în motivația ta ca măcar să nu faci rău? Cum rămâne cu încrederea în experiența ta, până se dovedește a fi inexactă — și apoi să ai încredere în *acea* descoperire?

Cum rămâne cu încrederea acordată simțurilor tale? După cum știi, fiecare simț poate fi păcălit. Prin urmare, se poate să nu fim în stare să acordăm încredere absolută simțurilor sau aparențelor. Și totuși, poate am putea experimenta antrenându-ne să fim cumva într-o mai strânsă legătură cu simțurile și să vedem dacă putem dezvolta o mai mare intimitate cu ceea ce ne relevă acestea, dacă suntem în armonie cu ele. Acest fapt, desigur, este asemănător cu a avea încredere în corp.

Poți avea încredere în corpul tău? Ai încredere în corpul tău? Dar dacă trupul tău a avut în trecut cancer sau are acum cancer?

Mai e loc să ai încredere? Există oare un sentiment că ar putea fi în continuare mult mai mult bine decât rău – indiferent ce e rău? Poate că orientarea ta atitudinală poate mobiliza ce e bine în trupul tău pentru a trăi viața cât se poate de deplin, fără a ști ce se va întâmpla. Putem avea încredere în acel a nu ști? Uneori se poate să putem; uneori nu, iar alte ori nu știm. Acel „nu știm“ poate fi el însuși ceva în care să ai încredere.

5. LIPSA EFORTULUI

Al cincilea fundament atitudinal — pentru americani e o adevărată surpriză — este lipsa efortului. Să nu depui efort? Despre ce vorbești? Pare cu adevărat subversiv, ba chiar non-american. Noi suntem proverbialii obținători, mega-făcători. Ne-am putea redenumi specia în „făcători umani“. Din punct de vedere cultural, chiar ne interesează să facem, să progresăm și avem mereu nevoie să ajungem undeva. Așadar, după cum am văzut deja, noțiunea că nu ai unde să te duci în practicarea meditației, nu ai ce să faci și nu ai ce să obții poate fi destul de ciudată și misterioasă — ba chiar străină — pentru temperamentele noastre obișnuite să depună efort și nevoia noastră de a ne îmbunătăți permanent.

Lipsa efortului ține de calitatea atemporală a momentului prezent pe care îl numim acum. Când locuiești în momentul prezent în practica formală a meditației, chiar nu ai unde merge, nu ai ce face și nu ai ce obține. Meditația nu se aseamănă cu nimic din ce ai mai încercat, cum ar fi să înveți să șofezi, lucru pe care, odată învățat, îl faci automat, o abilitate pe care o folosești și la care nu te gândești. Se poate ca din cauza aceasta să se producă anual în Statele Unite cincizeci de mii de accidente rutiere fatale. În orice moment, poate că cei mai mulți dintre noi, șoferii, sunt cu mintea în altă parte, abia dacă sunt în mașină. Poate conduce, dar nu suntem cu adevărat atenți, poate suntem absorbiți

într-o oarecare măsură într-o conversație la telefonul mobil sau de ceea ce auzim la radio. Și chiar dacă nu vorbești la telefon sau nu ești distras în alt mod, ei bine, într-un anumit sens, mintea e pierdută printre gânduri, vorbindu-și sieși. Așadar, poate că dacă tu ești cel de la volan, ar fi o idee bună să îți dai un telefon — folosindu-ți „rețeaua de mindfulness“ interioară — și să îți aduci aminte să păstrezi legătura cu ceea ce se desfășoară dincolo de parbriz, sub ochii tăi, clipă de clipă.

Lipsa efortului nu e ceva trivial. Presupune să îți dai seama că ești deja aici. Nu ai unde să te duci pentru că scopul e doar să fii treaz. Nu e formulat ca ideal care să sugereze că, după patruzeci de ani de stat într-o peșteră din Himalaya sau după ce vei studia cu profesori auguști, sau după ce vei fi făcut zece mii de prosternări sau orice ar fi, vei fi în mod necesar mai bun decât toți cei pe care îi cunoști. Probabil că vei fi doar mai în vârstă. Contează ce se întâmplă acum. Dacă nu ești atent acum, după cum spunea Kabir, marele poet al Indiei din secolul al șaisprezecelea, „vei sfârși doar cu un apartament în Orașul Morții“. În „Patru cvartete“, T. S. Eliot se exprimă astfel în ultimul și cel mai mare poem al său: „Ridicol sterpuț timp mohorât / Întinzându-se înainte și după“.¹⁰

Chiar și o amintire de o clipă a faptului că „asta e“, că suntem în viață acum, că deja suntem aici, poate aduce o mare diferență. Căci, de fapt, după cum am văzut, viitorul la care ne dorim să ajungem — e deja aici. Asta e! Momentul acesta e viitorul tuturor momentelor anterioare din viața ta, inclusiv cele în care te-ai gândit și ai visat un moment viitor. Ești deja în el. Se numește „acum“. Relația ta cu momentul acesta influențează calitatea și caracterul următorului. Astfel, ne putem modela viitorul având grijă de prezent. Ce oportunitate remarcabilă!

De ce trăim? Doar pentru a ajunge în altă parte și pentru ca, atunci când ai ajuns acolo, să îți dai seama că tot nu ești fericit

¹⁰ T. S. Eliot, *Patru cvartete*, trad. Sorin Mărculescu, ed. Univers, București, 1971, p. 29. (N.t.)

și că acum îți dorești să fii altundeva? Dacă nu ai grijă, poate să ți se pară mereu că la orizont e un moment mai bun: „când ies la pensie, când termin liceul sau facultatea, când câștig destui bani, când mă căsătoresc, când divorțez, când se mută copiii de acasă“. Stai o clipă... Asta e! Asta chiar e viața ta. Ai doar momentul acesta. Restul este amintire (care e și ea prezentă acum) și anticipare (care se întâmplă tot aici și acum). Momentul acesta e la fel de bun ca oricare altul. De fapt, e perfect. Perfect ceea ce este. Iar asta include tot ceea ce ai putea considera imperfecțiunile sale.

După cum am văzut, lipsa efortului nu înseamnă că nu știi cum să rezolvi o mulțime de lucruri. Meditatorii de cursă lungă reușesc să realizeze o mulțime de lucruri excelente și importante în lume, într-o multitudine de moduri și locuri, în orice meserie și vocație la care te poți gândi. Provocarea pentru noi toți este să reușim să aranjăm lucrurile astfel încât a face să vină din a fi, măcar în parte. E vorba despre o formă de artă de sine-stătătoare: arta de a trăi conștient sau în mindfulness. Din nou, după cum am văzut deja, viața însăși se transformă în adevărata practică a meditației.

Asta nu înseamnă să idealizăm practica. E reală și deseori ambiguă. Nu înseamnă să atingi vreo stare specială de pace sau liniște. Ne provoacă mereu, arătându-ne în permanență zone noi și mai subtile de identificare și agățare, întocmai ca însăși viața. E dificilă.

Și totuși, alternativa la mindfulness este probabil mult mai dificilă și mult mai problematică. Măcar intenția de a trăi în mindfulness ne oferă șansa, ce poate fi reînnoită în orice clipă, unui echilibru emoțional superior, unui echilibru cognitiv superior și unei clarități superioare a minții și inimii. Este, de asemenea, o formă de inteligență relațională și, prin urmare, în măsura în care o adoptăm, ne străduim mai puțin pentru cei care trăiesc cu noi sau în jurul nostru.

6. ACCEPTAREA

Ajungem astfel la al șaselea fundament atitudinal, acceptarea. E foarte ușor să fie înțeleasă greșit. Oamenii cred că înseamnă că, orice s-ar întâmpla, ei trebuie să „accepte, pur și simplu“. După cum am văzut, mai ales în cazul unor întâmplări și circumstanțe oribile, acceptarea este unul dintre cele mai dificile lucruri din lume. În final, înseamnă să îți dai seama cum stau lucrurile și să găsești modalități de a avea o relație înțeleaptă cu ele. Iar apoi să acționezi adecvat, grație unei viziuni clare.

Acceptarea nu are nimic de-a face cu resemnarea pasivă — de parte de așa ceva. Dacă lucrurile iau o întorsătură proastă, înțelegerea aceasta — conștientizarea acestui fapt — că lucrurile iau o întorsătură proastă, îți poate oferi o poziție, un reper pentru a lua măsurile cuvenite în clipa următoare. Dacă însă nu vezi și nu accepți lucrurile așa cum sunt, nu vei ști cum să acționezi. Sau ai putea fi copleșit de teamă, iar teama aceasta poate să îți întunece mintea chiar atunci când ai cea mai mare nevoie de claritate și calm, sau, măcar, în cazul în care claritatea și calmul par greu de atins, când trebuie să fii conștient de teamă și să găsești modalități de a o face să lucreze pentru tine, în loc să o lași să lucreze împotriva ta. Prin urmare, acceptarea este un întreg univers în sine și ca atare și, de fapt, un angajament pe viață.

Să spunem că ai o problemă cronică la spate și îți spui mereu: „Viața mea s-a terminat“. Poate privești în urmă către un moment de dinainte să ai problema cronică la spate și te gândești: „Mi-a distrus viața“. Se poate să fie adevărat până la un punct, dar îți poți da seama că atitudinea aceasta îți limitează opțiunile pentru prezent și viitor? Îți poți da seama că se transformă într-o poveste foarte mărunță în care te poți lăsa lesne prins și care ar putea duce foarte ușor la depresie și disperare — o poveste care s-ar putea alimenta și perpetua singură, continuând la nesfârșit, fără nicio schimbare semnificativă la orizont? Fluxul acesta de

gânduri este cunoscut sub numele de *ruminare depresivă*. Nu e o cale sănătoasă de urmat.

Pe de altă parte, imaginează-ți momentul *acesta*, cel în care ești, conștientizându-l așa cum e, conștientizând inclusiv orice disconfort pe care îl resimți. Vezi că povestea nu mai este acum acea poveste mărunță, limitată și inflexibilă despre tine? Poate că povestea este în continuare aici și poate că este încă adevărată într-o oarecare măsură. Dar acum ai o poveste mult mai cuprinzătoare, cu o perspectivă mult mai largă, care acceptă mult mai multe posibilități. Vezi că, dacă poți accepta cum stau acum lucrurile, chiar următorul moment e deja diferit? Vezi că e eliberat instantaneu de toate poveștile cu care ne împovărăm permanent, care nu reprezintă povestea completă? Practica ne poate aduce înapoi la felul în care se simte trupul nostru chiar acum. Are la bază experiența, are o bază somatică. Este generoasă, înțeleaptă și deschisă la posibilități, la a nu ști.

Acceptarea, așa cum o definim, este o expresie a înțelepciunii trăite. Nu că ar fi ușor să accepți ce se întâmplă, mai ales dacă e ceva extrem de neplăcut. Dar poți vedea că trecerea către conștientizarea cu acceptare ne eliberează imediat de povestea din capul nostru, care spune: „Trebuie să am condiții care să fie exact așa pentru ca momentul să fie unul fericit“. O astfel de orientare persistă în agățarea de idei, opinii și gânduri. Însă agățarea este opusul acceptării. Când renunțăm la ideea că lucrurile trebuie să se manifeste exact cum credem noi că trebuie pentru a putea fi fericiți sau până și pentru ca noi să dăm dovadă de conștientizare în momentul prezent — când putem conștientiza orice s-ar întâmpla, fie că e plăcut, neplăcut sau neutru și putem permite ca lucrurile să fie exact cum sunt deja, oricum ar fi — atunci, brusc, devine posibil să fim pe deplin în momentul acesta, fără ca el să trebuiască să fie în vreun fel diferit. După cum am văzut, această schimbare a conștiinței însăși înseamnă libertate, este deja un moment de eliberare. Vine ca urmare a acceptării, dar nu este doar acceptare. Cu siguranță nu e vorba de semnare pasivă și

nici nu înseamnă să te transformi în preș de șters picioarele și să lași lumea sau viața sau alți oameni să te calce în picioare. Înseamnă să înțelegi realitatea lucrurilor pentru a ști ce e fiecare — sau să știi că nu știi.

Apoi, în momentul următor, dacă e potrivit să acționezi, vei acționa. Dar vei acționa cu mindfulness, cu heartfulness, cu un soi de inteligență emoțională, în loc să te lași deturnat de sentimentele pe care le ai față de ceea ce simți că nu poți accepta. Sau nu o vei face, sau nu va fi atât de înțelept pe cât sperai și vei avea ceva de învățat de aici.

Poate dura mult să ajungi să accepți anumite aspecte — de obicei, pe cele mai dificile, cele mai traumatice. Uneori, ai putea fi nevoit să refuzi și să te confrunți o vreme cu negarea; uneori, ai putea fi nevoit să faci față și să îți accepți durerea. Însă, în cele din urmă, provocarea e: „Pot accepta lucrurile așa cum sunt, clipă de clipă de clipă?“, „Pot accepta lucrurile așa cum sunt ele acum?“

7. RENUNȚAREA

Ultimul fundament atitudinal al practicării mindfulness este renunțarea. A renunța înseamnă a lăsa în pace. Nu înseamnă să îndepărtăm lucrurile de noi sau să ne forțăm să eliberăm lucrurile de care ne agățăm, cele de care suntem cel mai puternic atașați. Din contră, renunțarea se aseamănă cu a nu te atașa și, în special, cu a nu te atașa de rezultat, când nu mai apucăm cu îndârjire lucrurile pe care ni le dorim, acelea de care ne agățăm deja sau cele pe care pur și simplu *trebuie* să le avem. A renunța înseamnă, de asemenea, a nu ne mai agăța de ce urâm cel mai mult, lucrurile față de care avem o imensă aversiune. Aversiunea este doar o altă formă de atașament, un atașament negativ. Are energia unei repulsii, dar e tot agățare. Când cultivăm intenționat o atitudine de a lăsa lucrurile în pace, exact așa cum sunt, înseamnă că

recunoaștem că suntem mult mai mari și mai spațioși decât vocea care spune mereu: „Nu se poate întâmpla așa ceva” sau „Lucrurile trebuie să se întâmple așa.”

Când lași lucrurile să fie așa cum sunt, te aliniezi cu acel domeniu al lui a fi care este însăși conștientizarea, conștientizarea pură. Astfel, afirmi pentru momentul respectiv că nu mai ești produsul gândurilor tale și fixației lor endemice pentru pronumele personale. După cum am văzut, chiar și gândirea și identificarea se pot conștientiza. Nu trebuie să fie nici urmărite, nici respinse și nici nu trebuie să ne fie teamă de ele. Sunt doar gânduri, evenimente din câmpul conștientizării. Și totuși, conștientizarea le poate cuprinde astfel încât să nu mai fie nevoie să fim prizonierii lor. Nu trebuie să fim o victimă a dorințelor noastre nesfârșite și nestinse. Când ne dăm seama de acest fapt, putem renunța și la dorințe, și la temeri, putem lăsa lucrurile să fie așa cum sunt, ne putem abandona în a fi — și a fi această cunoaștere. Nu mai trebuie să îndepărtăm nimic de noi.

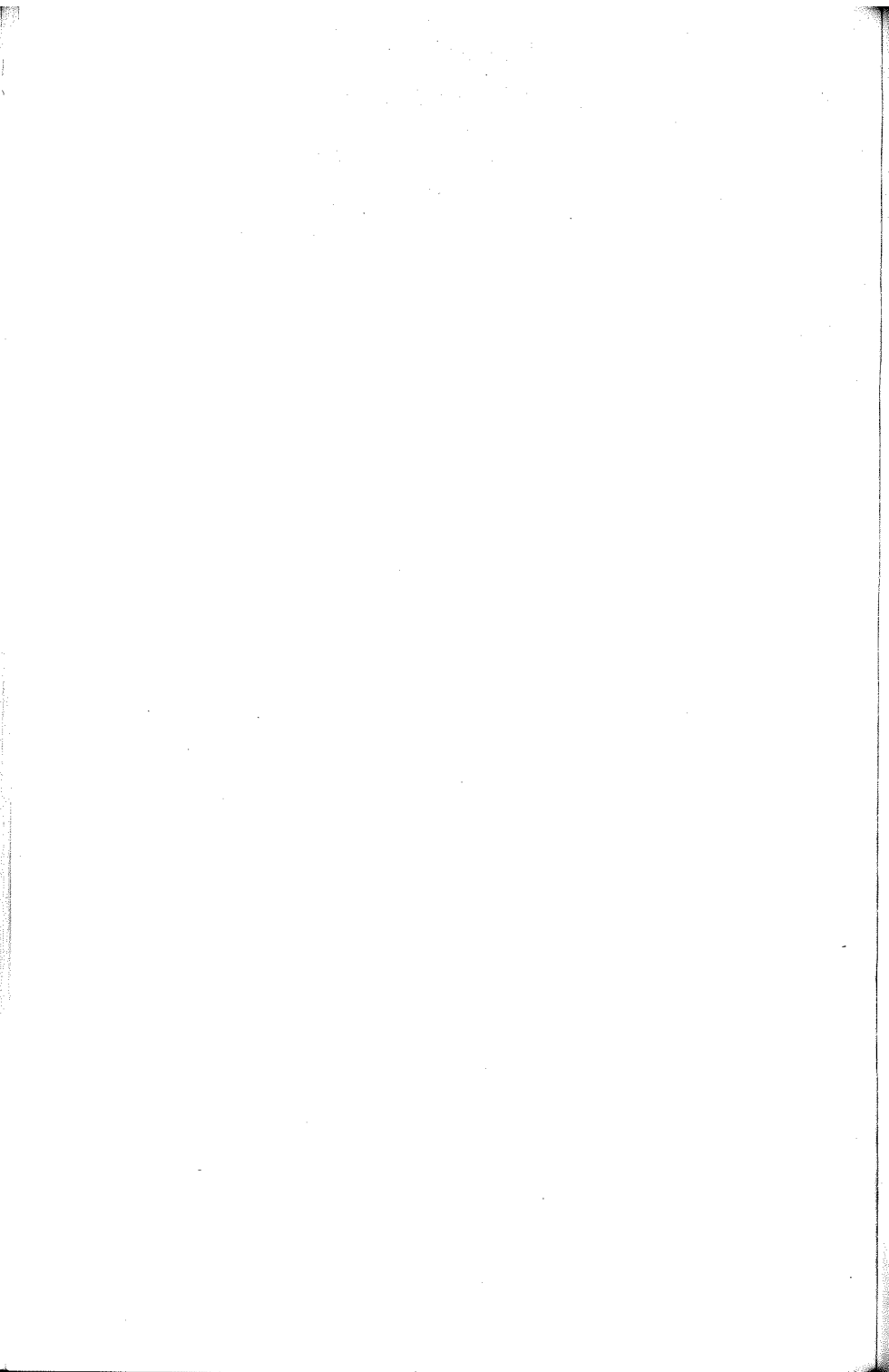
Treptat, am putea ajunge să ne dăm seama că opțiunea aceasta este singura abordare a experienței sensibilă, rațională și sănătoasă pe care o avem la dispoziție. Ne eliberează imediat. Cu cât renunțăm la mai multe în felul acesta, cu atât mai profundă ne va fi starea de bine.

Atitudinea de a renunța, de a lăsa lucrurile să fie așa cum sunt, de a nu ne atașa nu implică o situație de distanțare reactivă sau de detașare și nu trebuie confundată cu pasivitatea, comportamentele disociative sau tentativele de a te separa chiar și un pic de realitate. Nu este o stare patologică de retragere adoptată pentru a te proteja. Nu este nici nihilistă. E exact opusul: o stare suprem sănătoasă a inimii și minții. Înseamnă să îmbrățișezi realitatea în întregime sau într-un fel nou. Însă, asemenea mindfulness-ului și tuturor celorlalte fundamente atitudinale, nu este o stare ideală sau specială. Este un mod de a fi dezvoltat prin intermediul practicii.

La fel ca toate celelalte calități fundamentale, avem numeroase ocazii de a exersa.

Partea a V-a

Exersarea



Începerea exercițiului formal

Pe măsură ce avansezi în practica însăși folosind meditațiile ghidate, vei cultiva mindfulness-ul clipă de clipă de clipă, urmându-mi vocea și elementele asupra cărora îți sugerez să îți îndrepti atenția.

Vei descoperi că îți reamintesc și te încurajez iar și iar să participi cât de bine poți, fără a judeca, cu discernământ puternic în fața derulării diferitelor aspecte ale experienței tale, în orice moment dat. Nu uita că întotdeauna cea mai importantă e conștientizarea! De asemenea, conștientizarea e numitorul comun al selecției de meditații. Te-ar putea ajuta să te gândești la ele ca la uși diferite de acces în aceeași încăpere, care este, în final, încăperea propriei inimi.

Cea mai bună modalitate de a lucra cu programele acestea și de a cultiva o practică robustă a mindfulness-ului este să aloci timp în fiecare zi pentru a exersa formal cel puțin una dintre meditațiile ghidate. Fă-o ca și cum viața ta ar depinde de asta. Dar nu poți descoperi dacă așa stau lucrurile decât exersând regulat de-a lungul zilelor, săptămânilor, lunilor și, să sperăm, anilor. Dat fiind că exersarea nu e nimic altceva decât manifestarea

completă în viața ta în singurul moment pe care îl ai pentru a trăi, are sens să îți minte că, la orice ai renunța temporar pentru a-ți face timp să exersezi, pălește în comparație cu beneficiile pe care le ai dacă îți trăiești propria viață ca și cum ar conta, de fapt. Prin urmare, practica trebuie abordată ca un experiment.

Eu sugerez să îți aloci cel puțin șase luni în care să exersezi zi de zi, fie că îți place, fie că nu, fie că ai chef, fie că nu. Chiar dacă șase luni ar putea părea extreme, ele sunt oferite de fapt ca o modalitate de a te reconecta și de a îngriji elementele geniale ale propriei ființe, abandonate mult prea ușor sub presiunea angajamentelor personale, responsabilităților și obiceiurilor de viață neexaminată. Dacă apelul acesta înseamnă ceva pentru tine, atunci fă-o pentru tine și pentru dragostea ta de viață, nu pentru a „te îmbunătăți” și a deveni o persoană mai bună. Nu poți fi o persoană mai bună pentru că deja ești perfect așa cum ești, cu toate „imperfecțiunile” tale. Ești deja complet. Cu toate acestea, poți încorpora deplinătatea ființei tale cu mult mai mult decât ai fi crezut că e posibil: cu mult peste gândurile și obiceiurile tale mentale, dincolo de poveștile limitatoare, de poveștile concentrate pe achiziționare și de poveștile de dependență care îți pot domina uneori peisajul vieții.

Cel mai bine ar fi să îți poți stabili un moment și un loc în casă, zilnic, care să fie sacrosant, un moment dedicat doar ție, doar pentru a fi. Mediațiile ghidate nu durează atât de mult, prin urmare, poate fi util să te abandonezi calității atemporale a momentului prezent ori de câte ori exersezi. Calitatea motivației este cea care dă tonul deschiderii tale spre a experimenta orice apare, fie că ai senzațiile respirației în corp ca principal obiect al atenției, sau trupul în întregime, sau sunetele, sau gândurile sau emoțiile, sau dacă atunci când exersezi ești într-o stare de conștientizare pură, exercițiu care, după cum vei vedea în scurt timp, trece sub o mulțime de alte nume, inclusiv „conștientizare fără obiect”, conștientizare fără alegere și metoda lipsei de metodă.

Indiferent de exercițiul ghidat de meditație cu care lucrezi, eu sugerez să îmi urmezi cât de bine poți instrucțiunile, fără să uiți că ele indică elemente ale peisajului tău interior în permanentă schimbare. Din cauza aceasta, este important să fii cât poți de atent, clipă de clipă, la ceea ce eu indic, pentru a avea parte de o experiență directă, trăită, a obiectului atenției în momentul respectiv al participării tale, în loc să urmezi absent instrucțiuni din ceea ce ar putea părea un tur ghidat. Nu e vorba de admirat priveliști, ci de a *vedea* priveliștile. E vorba despre a *auzi* sunetele care ajung în urechi și liniștea din spatele lor și dintre toate sunetele. E vorba despre a-*ți simți* trupul. E vorba despre a *fi conștient*.

Chiar dacă ar părea că sunt multe „de făcut“ în cadrul acestor programe de meditații ghidate, niciuna nu are legătură cu a face ceva sau a fi în altă parte. Toate au legătură cu a fi. Este vorba despre a te abandona momentului prezent și propriei experiențe, iar și iar, în fiecare zi, clipă de clipă, și chiar an după an. După o vreme, devine un fel de a fi la care nu ai mai renunța, așa cum nu ai renunța la a te spăla zilnic pe dinți sau la a fi alături de copiii tăi. Chiar și disciplina se poate transforma în ceva ușor. Dar e nevoie de mult timp pentru a prinde rădăcini, poate chiar de câteva decenii... cel puțin.

Și, desigur, odată ce ai deprins lucrurile, e o idee bună să exersezi uneori singur, fără îndrumarea mea.

Patru recomandări simple pentru practica formală

Așadar, iată câteva îndrumări ca să pornești și sugestii pentru a face față celor mai frecvente provocări aferente debutului unui exercițiu de meditație:

1. POSTURA

Atitudinea trupului pe durata practicii formale este importantă. Te ajută să adopți o postură care să te țină treaz, chiar dacă, sau mai ales dacă, îți e somn. Asta înseamnă probabil să nu exersezi întins, deși poziția întinsă poate fi o modalitate minunată de a cultiva mindfulness-ul și starea de trezie, așa cum se face în diferite scanări mentale ale corpului sau meditații în timpul cărora stăm întinși. Dacă îți stabilești intenția de a „sta treaz” în loc de „a adormi” la începutul perioadei de exersare, atunci nu e nicio problemă dacă încerci să exersezi întins fiind. Pe lângă faptul că poți medita formal când stai liniștit sau mergi, o postură menită să te țină treaz înseamnă de obicei să stai așezat, respectiv să stai

în așa fel încât spatele să fie drept, dar relaxat, cu umerii și brațele atârând pe lângă torace, cu capul ridicat și cu bărbia ușor coborâtă. Poți sta fie pe un scaun cu spătar drept, fie pe o pernă așezată pe podea. Atât cât poți, stai într-o poziție care întruchiează pentru tine natural și cu ușurință demnitate și prezență.

Dacă alegi un scaun, încearcă să stai fără să îți încrucișezi picioarele, ținându-le așezate pe podea și, dacă e posibil (și se poate să nu fie tot timpul posibil) cu spatele la distanță de spatele scaunului, astfel încât poziția să fie una care se susține singură, cu coloana ridicată singură din pelvis.

Dacă alegi o pernă pe podea, vei avea nevoie de protecție pentru genunchi. Un zabuton (o saltea căptușită) sub un zafu (o pernă rotundă pentru meditație) este o soluție bună. Dacă alegi să stai pe un zafu, alege unul a cărui înălțime convine corpului tău. Ideea e să stai pe treimea anterioară a pernei, cu pelvisul orientat ușor în jos, permițând curbei lombare naturale din partea de jos a spatelui să se miște atât în față, cât și în sus. Genunchii tăi pot atinge podeaua sau nu (sau covorul sau zabuton), în funcție de cât de flexibile sunt șoldurile tale. Ca să stai mai confortabil, ai putea să îți sprijini genunchii cu perne suplimentare, dacă nu se odihnesc cu ușurință pe suprafața de sub tine.

Poți face diverse lucruri cu picioarele. Pot fi îndoite în ceea ce se numește postura Burmese, cu un picior poziționat mai jos și îndoit în fața celuilalt. Aceasta este cea mai ușoară și, prin urmare, postura cu cele mai mici șanse de a produce senzații din ce în ce mai neplăcute odată cu creșterea timpului petrecut așezat. (Pentru desene ale diferitelor poziții șezând, vezi *Full Catastrophe Living – A trăi cu catastrofa completă*).

De asemenea, poți face diferite lucruri cu mâinile. Eu în general mi le țin îndoite în poală, cu degetele mâinii stângi peste cele ale mâinii drepte, iar degetele mari fie unul (stângul) peste celălalt (dreptul), fie cu vârfurile degetelor mari atingându-se. Aceasta din urmă formează ceea ce noi numim „mudra cosmică”, sub forma unui oval deasupra degetelor. Mai există numeroase

mudra pe care le poți încerca, cum ar fi mâinile ținute pe genunchi, cu palma în sus sau în jos.

Nu uita că nu poziția mâinilor este cea importantă, ci conștientizarea simțirii mâinilor, în orice poziție. Astfel, mâinile, picioarele și spatele vor începe să îți lumineze peisajul propriului trup și diferitele calități senzoriale încorporate, asociate cu multitudinea de feluri în care trupul se poate poziționa, atât în cadrul meditației formale, cât și al vieții cotidiene.

2. CE SĂ FACI CU OCHII

Poți fi conștient cu ochii închiși și poți fi conștient cu ochii deschiși. Prin urmare, poți medita cu ochii închiși sau deschiși. Ambele variante au virtuți unice, deci ai putea vrea să experimentezi cu amândouă.

Dacă stai cu ochii deschiși, e bine să îți lași privirea să cadă pe podea, la un metru sau doi de tine, fără a se concentra, sau pe un perete dacă stai cu fața la perete, cum se întâmplă în unele tradiții Zen. Lasă privirea să stea liniștită și să se relaxeze. Nu trebuie să te uiți fix la ceva, ci e o invitație să experimentezi obiectul ales al atenției clipă de clipă, oricare ar fi el și să conștientizezi cu ochii deschiși.

3. SOMNOLENȚA

Evident, dacă ești somnoros, cel mai bine e să stai cu ochii deschiși. Dar e chiar mai bine să alegi un moment al zilei pentru exersat în care să fii destul de treaz. Acesta e un motiv bun pentru a exersa dimineața devreme, după o noapte bună de somn. Poți și să îți stropești fața cu apă rece înainte de a exersa, dacă ești

somnoros — sau poți chiar să faci un duș rece revigorant. Dat fiind că e important pentru tine să fii treaz, altfel nu ai fi ajuns atât de departe cu lectura acestei cărți și cu practica, are sens să pregătești cât poți de bine condițiile pentru a fi pe deplin prezent.

Evident, aproape că nu putem controla unele condiții, ca, de exemplu, volumul sunetului ambiental al locului în care te găsești. Dar, din nou, cel mai important element e calitatea atenției și conștientizării, nu caracterul optim al condițiilor. Și totuși, la început, te va ajuta mult dacă poți reduce somnolența și, în măsura în care e posibil, perturbările din mediul extern. Vei avea suficiente perturbări cărora să le faci față intern și extern, oricât de mult vei regla mediul exterior.

4. PROTEJAREA ACESTUI TIMP

Cel mai bine e ca momentul pe care îl alegi pentru exercițiul formal să fie unul în care nu vei fi întrerupt. Închide-ți telefonul mobil, pagerul, calculatorul și internetul. Închide ușa camerei și asigură-te că ceilalți știu să nu te întrerupă în timpul respectiv. Acesta e un alt motiv bun pentru a exersa dimineața devreme, înainte ca alții să aibă așteptări de la tine, când poți stabili un interval alocat strict pentru a fi, un interval pentru a te îngriji prin non-acțiune și prin cultivarea stărilor de mindfulness și heartfulness.

Mindfulness pentru mâncare

EXERCİȚIU GHIDAT Înregistrarea 2 Meditație pentru mâncat

Data fiind epidemia de obezitate și expansiunea amplă a alimentației nesănătoase și a tulburărilor asociate din timpurile noastre, avem acum un întreg domeniu în psihologie care se ocupă de cultivarea unui nivel superior de mindfulness legat de alimentație și de toate aspectele asociate, cum ar fi opțiunile alimentare, mărimea porțiilor, viteza cu care mâncăm, convențiile și presiunile sociale, gustările și gândurile și emoțiile inconștiente și neexamineate legate de mâncare și a mânca.

Însă nu acesta e motivul pentru care începem cu o meditație legată de mâncare. Începem cu mindfulness-ul în procesul hrănirii pentru că acest mic exercițiu are potențialul de a ne dezvălui multe despre ceea ce nu ne permitem să experimentăm în viețile noastre, cu mult dincolo de mâncare.

În cadrul acestei „meditații alimentare“, permitem unei stafide să devină obiectul primar al atenției și experimentăm universul simțurilor și trupului în relație cu acest obiect, la un nivel de detaliu neobișnuit și mult mai lent decât am mânca în mod normal ceva. Stafida se transformă în profesorul de meditație, precum și în principalul obiect al atenției, cu potențial de a indica aspecte ale relației tale cu alimentația și cu alimentele care se află în mod normal dincolo de suprafața conștientizării.

Provocarea acestei meditații ghidate — și frumusețea ei — este să fii pur și simplu cu fiecare clipă, așa cum e: pentru văz, pentru miros, pentru a ține stafida în mână, pentru a o pipăi cu degetele, pentru anticiparea consumării ei și a modului în care se manifestă în corp și în gură, pentru momentul în care e introdusă în gură și pentru cum este „primită“, pentru mestecatul lent și voit, pentru gustarea ei clipă de clipă și pentru cum se transformă în timp, pentru înghițirea ei când apare impulsul de a o înghiți și felul în care reacționezi, pentru toate gândurile și emoțiile care ar putea apărea în diferite momente de-a lungul procesului și pentru urmarea înghițirii ei. În tot acest timp, invitația e să știi, să înglobezi cunoașterea experienței care se derulează și să conștientizezi acest lucru, clipă de clipă.

Mindfulness pentru respirație

EXERCİȚIU GHIDAT Înregistrarea 3 Mindfulness pentru respirație

Putem aduce aceeași calitate a atenției acordate stafidei — aceeași gustare clipă de clipă, fără judecare, non-cerebrală, directă, a experienței noastre, oricare ar fi ea — sentimentului respirației care intră și iese din corp.

În practica aceasta, lăsăm totul să treacă pe plan secund, cu excepția respirației, în culise, ca să spunem așa, pentru a da locul central pe scenă senzațiilor asociate respirației. Ne orientăm atenția asupra respirației în corp, acolo unde senzațiile sunt mai vii. Se poate ca locul acela să fie nările, când simți aerul intrând și ieșind din trup, sau burtă, când simți extinderea delicată a peretelui abdominal la fiecare inspirație și revenirea sa la fiecare expirație, sau oriunde sunt resimțite mai bine senzațiile respirației.

A-ți simți respirația e ceva foarte diferit de a te gândi la respirat, iar această *simțire* a respirației este cea pe care o invităm în

față. Cât putem de bine, „călărim“ valurile respirației cu atenția, când aceasta intră și iese din corp, pe toată durata fiecărei inspirații și pe toată durata fiecărei expirații.

Când pierdem șirul respirației, așa cum se va întâmpla, fără îndoială, observăm doar ce ne trece prin minte în clipa în care ne dăm seama că nu ne mai gândim doar la respirație. Apoi revenim delicat și stăruitor la atenția acordată senzațiilor de respirație, oriunde am fi decis să ne concentrăm asupra lor în corp. Facem asta iar și iar, de fiecare dată când ne dăm seama că nu ne mai gândim la respirație. Și facem acest lucru, atât cât putem, fără a ne judeca aspru pentru că ni s-a dus mintea în altă parte și fără a încerca să fim „perfecti“ în vreun fel. Nu încercăm să devenim „un bun meditator“ sau un „mai bun meditator“. Nu încercăm să devenim nimic. Pur și simplu devenim conștienți de ce se desfășoară de la un moment la altul, câtă vreme ne concentrăm atenția asupra acestei sarcini simple (dar nici prea ușoare) de a ne simți respirația în momentul prezent — clipă de clipă și respirație cu respirație.

Un al mod de a expune lucrurile e să spunem că, pur și simplu, ne lăsăm trupul să respire singur — fără să uităm că nu respirația este cea mai importantă aici. Cea mai importantă este conștientizarea și calitatea experienței tale din fiecare clipă. Sigur că respirația e importantă, dar, în primul și cel mai important rând, conștientizarea însăși este cea cultivată aici.

De fapt, a petrece astfel puțin timp în fiecare zi e un act de iubire și de bunătate iubitoare: a te odihni pe tărâmul lui a fi, complet treaz. Și, desigur, te poți acorda respirației pentru scurte momente de-a lungul zilei și, astfel, să imprimi o mai mare conștientizare vieții tale, în orice condiții te-ai găsi.

Având o mai mare putere de conștientizare, ai putea descoperi că faci alte alegeri referitoare la cum să relaționezi cu experiențele tale de zi cu zi de la locul de muncă, din familie, de unul singur și cu alții.

Mindfulness pentru corp ca întreg

EXERCİȚIU GHIDAT

Înregistrarea 4

Mindfulness pentru corp ca întreg

În acest punct al practicii, ne extindem câmpul conștientizării din zona respirației până ajunge să includă un sentiment al trupului ca întreg, așezat și respirând.

Indiferent dacă senzațiile din diferite părți ale corpului sunt plăcute sau neplăcute, confortabile sau inconfortabile, sau neutre, încât abia dacă le observi, vezi dacă le poți conștientiza pe toate, clipă de clipă de clipă, fără a face nimic și mai ales fără a încerca să urmărești ceva sau a face ceva să dispară. Nu încercăm să ne relaxăm, nu încercăm să ajungem nicăieri și cu siguranță nu încercăm să ne anulăm gândirea. Pur și simplu stăm conștienți, cu lucrurile exact așa cum sunt.

Când mintea rătăcește, vedem pur și simplu ce ne trece prin minte în momentul respectiv și ne mișcăm delicat înapoi către

locul central de pe scenă în câmpul conștientizării senzației de trup ca întreg care stă acolo și respiră. O facem iar și iar pentru că e în natura minții să rătăcească de la obiectul primar al atenției. Asta nu înseamnă că ești un meditator „slab“.

Nu uita că e în natura minții să facă valuri, la fel cum e în natura oceanului să facă valuri. Provocarea pentru tine, ca întotdeauna, e să rămâi în acea conștientizare.

Mindfulness pentru sunete, gânduri și emoții

EXERCİȚIU GHIDAT

Înregistrarea 5

Mindfulness pentru sunete, gânduri și emoții

La fel cum ne putem orienta atenția asupra unei stafide pe care o avem în gură sau asupra senzațiilor respirației în corp sau către senzația de corp ca întreg care respiră, ne putem orienta atenția asupra celor care ne intră pe urechi — întregul domeniu al sune-
telor și spațiilor dintre ele.

Provocarea e să auzim pur și simplu ce e aici pentru a fi auzit. Nu căutăm și nu cercetăm în jur sunete și nici nu dăm întâietate unor sunete în detrimentul altora pentru că sunt mai plăcute; pur și simplu lăsăm sunetele să ajungă la noi la ușa, le lăsăm pe ele să vină la noi. Ne lăsăm complet în voia atmosferei sonore,

fiind atenți la orice trebuie auzit: sunetele și spațiile dintre ele și liniștea dinăuntru și din spatele tuturor sunetelor. Din nou, conștientizarea este elementul principal, nu sunetele sau gândurile tale privind originea lor sau cele pe care le preferi sau reacțiile tale emoționale la anumite sunete. Prin urmare, provocarea e să fii pur și simplu conștient, să auzi ce e de auzit, clipă de clipă de clipă.

De aici, meditația ghidată trece la atenția acordată gândurilor și sentimentelor exact în același fel în care suntem atenți la sunete: ca evenimente din câmpul conștientizării.

Gândurile pot avea orice conținut sau valență emoțională. Pot fi legate de trecut sau de viitor sau chiar de motivul pentru care nu găsești multe gânduri tocmai când ar trebui să le conștientizezi, ceea ce este, desigur, un gând în sine. Ideea nu e să cauți gânduri, ci să fii mai mult ca o „oglină a gândurilor”, lăsând pur și simplu gândurile să fie înregistrate în conștiință când apar, persistă și se dizolvă — permițând să fie conștientizate toate, oricare ar fi gândurile și emoțiile care apar, cât poți tu de bine, fără a lua personal ceva din ele, ca și cum gândurile ar fi simple sunete sau tipare ale vremii în minte.

Sigur că putem utiliza mindfulness asupra gândurilor și emoțiilor noastre de-a lungul zilei, odată ce cultivăm conștientizarea lor prin practica aceasta mai formală. Se poate face oriunde, oricând și în orice condiții.

Exersarea mindfulness-ului pentru gânduri și emoții poate fi o mare provocare, fiindcă e ușor să ne lăsăm atrași de *conținutul* gândurilor și emoțiilor și să ne lăsăm duși de șuvoiul gândurilor. Dar, din nou, nu e cu nimic mai provocator decât orice alt aspect al practicii, dacă nu uiți să nu iei în nume personal conținutul gândurilor și narațiunea și dialogul interne și să nu uiți că, la fel ca de fiecare dată, conștientizarea însăși este cea mai importantă. Nu încercăm să ne schimbăm gândurile sau să înlocuim anumite gânduri cu altele sau să le suprimăm ca și cum „nu ar trebui să aibă loc” sau să fugim de ele; în schimb, pregătim covorașul cu

urări de bun venit pentru toate și suntem pur și simplu conștienți de gânduri ca gânduri și de emoții ca emoții — indiferent de conținutul și încărcătura lor emoțională.

Conștientizarea gândurilor și emoțiilor este aceeași conștientizare din cazul senzațiilor din corp și a sunetelor. Insistând asupra conștientizării, există o libertate chiar în interiorul momentului acestuia, fără a trebui să fie ceva diferit de cum este deja. În virtutea conștientizării, întregul peisaj al inimii și minții noastre se schimbă, fără a trebui să impunem vreun cadru experienței noastre. În schimb, evoluăm natural către înțelegerea sinelui, fapt care poate influența în mare măsură relația pe care o avem cu experiența noastră, interioară sau exterioară, oricare ar fi ea. Devenim prieteni cu mintea și inima, care învață să locuiască o tăcere imperturbabilă care nu e niciodată în altă parte — o liniște înăscută tocmai naturii noastre de ființe umane.

Pe baza acestei intimități și acestei cultivări, vindecarea și transformarea se produc natural.

Mindfulness drept conștientizare pură

EXERCİȚIU GHIDAT

Înregistrarea 6

Mindfulness drept conștientizare pură

În cadrul acestei ultime meditații, exersăm instaurarea în conștientizarea însăși, fără a alege un obiect sau mai multe asupra cărora să ne concentrăm în mod deosebit.

E vorba despre aceeași conștientizare pe care am adus-o diverselor aspecte ale experienței noastre în cadrul altor exerciții formale de mindfulness. Practica aceasta este denumită uneori „atenție fără obiect“, „conștientizare fără alegere“ sau „prezență deschisă“. Nu există niciun program în termeni de obiect al atenției. Sigur, nu există un program nici atunci când suntem atenți la obiecte; e pur și simplu vorba despre a fi cunoașterea diferitelor uși senzoriale, care sunt mai mult de cinci, după cum am văzut mai devreme.

După cum am văzut de asemenea, conștientizarea poate cuprinde orice. E ca spațiul. Nu ocupă loc ea însăși. Astfel, poate

cuprinde gânduri sau sentimente sau senzații în corp, iar acestea pot să fie sau să nu fie dureroase, pot produce sau nu anxietate. Din perspectiva conștientizării, nu contează. Seamănă mult cu o mamă care își ține copilul în brațe. Indiferent ce ar fi făcut copilul, ce ar fi simțit copilul sau oricare ar fi motivul de teamă al copilului, mama își ține în continuare în brațe copilul, cu dragoste necondiționată și acceptare. Chiar dacă acesta suferă, mama îl ține în brațe cu bunătate absolută. Faptul acesta în sine este liniștitor și vindecător.

Într-un sens, practica aceasta înglobează momentul prezent și infinitul, fiindcă liniștea însăși e infinită, iar nemișcarea durabilă și imperturbabilă. Conștientizarea nu trebuie să facă nimic. Nu trebuie să facă nimic să se întâmple. Ea doar vede. Ea doar știe. Iar văzând, cum am menționat, știind de orice apariție prin intermediul oricăruia dintre simțuri, atingând oricare și toate gândurile în conștientizare, aparițiile acestea din minte — fie ele gânduri sau emoții sau senzații — sunt auto-eliberatoare, se dizolvă ele însele. Nu duc la altceva, nu surprind, nu ne prind și ne trag deoparte, *dacă* nu le hrănim.

Așadar, păstrăm pur și simplu (deși nu e atât de ușor) și cu compasiune (iarăși, nu e întotdeauna ușor) orice apare și recunoaștem și știm orice apare în câmpul conștientizării cât putem de bine. Nu trebuie să faci nimic. Nu se face nimic aici. Te odihnești doar în conștientizarea fără alegere, în prezența deschisă, clipă de clipă de clipă... și restabilești conștientizarea dacă te pierzi și te lași dus de val, lucru care, desigur, se va întâmpla, iar și iar și iar — nu e nicio problemă. De fapt, activitatea minții e frumoasă dacă nu uităm că nu trebuie să ne definească, că nu trebuie să fim prinși, că elementele pe care le conțin mintea și inima nu sunt personale.

Practica aceasta a conștientizării fără alegere, la fel ca toate celelalte, este o ocazie de a te lăsa invitat în calitatea receptivă, goală, spațioasă, cunosătoare a conștientizării. Este o invitație de a te instaura în conștientizare și de a rămâne aici în momentul

acesta atemporal pe care îl numim „acum“, care ne oferă o altă dimensiune a ființei în care să trăim, în care să fim atinși de lume și prin care să atingem lumea și pe ceilalți în bucuria și durerea lor, în care să ne venim în simțiri — în toate — și să ne trezim la actualitatea persoanei care suntem.

Epilog

Pe măsură ce învățăm cum să ne stabilizăm atenția și cum să permitem obiectelor din câmpul conștientizării să devină mai însuflețite — pentru a le vedea mai clar, pentru a trece dincolo de suprafața aparențelor — învățăm efectiv cum să locuim și cum să ne bazăm pe capacitatea aceasta de a conștientiza care deja ne aparține. Ne poate însoți clipă de clipă de clipă în călătoria pe care o facem prin viața noastră, oricum s-ar derula ea, în orice împrejurare. Fiecare dintre noi se poate baza pe acea conștientizare, pe puterea mindfulness-ului, pentru a-și trăi viața ca și cum felul în care o trăiește în singurul moment în care este cu adevărat viu contează cu adevărat. Și, așa cum am subliniat de la început și după cum vei afla din ce în ce mai mult prin exersarea continuată, chiar contează.

Avem în foarte mare măsură obiceiul de a ne gândi la noi în moduri mărunte, contractate — și de a ne identifica cu conținutul gândurilor noastre, emoțiilor și poveștii pe care o construim despre noi — în funcție de cât de mult ne place sau ne displace ce ni se întâmplă. Acesta este modul în care funcționăm de obicei. Puterea mindfulness-ului este puterea de a examina acele identificări și consecințele acestora, precum și puterea de a examina viziunile și perspectivele pe care le adoptăm atât de reflex și automat și începem apoi să credem că aceia noi suntem. Puterea

mindfulness-ului rezidă în a fi atent în mod diferit, mai cuprinzător, la realitatea vieții care se desfășoară clipă de clipă de clipă. Ne permite să trecem de la neatenție la mindfulness.

În final, puterea vindecătoare și transformatoare a mindfulness-ului vine din a fi atent la miracolul și frumusețea ființei noastre însăși și în nenumăratele posibilități de a fi, a ști și a face în cadrul unei vieți trăite și întâmpinate și duse conștient și cu multă bunătate în fiecare moment.

Așadar, fie ca, prin cultivarea mindfulness-ului în viața ta, după cum spune binecuvântarea Navajo, „să pășești în frumusețe“.

Și ai putea realiza că deja o faci.

Pentru a vă familiariza cu practica mindfulness, vă invităm pe site-ul Editurii Trei (www.edituratrei.ro), unde veți putea asculta o prezentare a acestui tip de meditație și câteva exerciții ghidate, propuse de autorul cărții de față.

Mulțumiri

Îi sunt profund recunoscător soției mele, Myla, pentru sugestiile editoriale clare și pertinente și pentru inima și ochiul ei mereu pătrunzătoare.

Le sunt îndatorat celor doi prieteni și frați întru Dharma: Larry Rosenberg de la Cambridge Insight Meditation Center, pentru expresia „selfing” (identificare) și lui Corrado Pensa de la Asociația pentru Meditație prin Conștientizare (A.Me.Co) din Roma, Italia, pentru expresia „atenție afectuoasă”.

Îi sunt îndatorat lui Alan Wallace pentru imaginea lui Buddha ca un mare om de știință și pentru metafora telescopului și nevoia de a-l stabili și calibra înainte de a privi.

Îi mulțumesc lui Tami Simon, fondator și președinte al Sounds True, pentru ideea de a elabora o carte pornind de la programul original de CD-uri și pentru răbdarea, bunăvoința și prietenia ei profundă.

De asemenea, aș vrea să îmi exprim recunoștința față de Haven Iverson de la Sounds True pentru că a păstorit cu atâta pricepere manuscrisul în toate etapele sale editoriale diferite, precum și lui Laurel Kallenbach pentru redactarea ei atentă și grijulie.

Lecturi recomandate

Desigur, poți începe de oriunde într-un univers întrepătruns. Orice poate conduce la orice altceva și e bine să ai încredere în instinctele și alegerile tale. Uneori, cartea potrivită îți pică în brațe. Alteori, un titlu îți sare în ochi sau altcineva îți pune în mână cartea potrivită la momentul potrivit. Orice astfel de eveniment poate indica un loc bun din care să începi sau să o iei de la capăt.

Urmează o listă, departe de a fi exhaustivă, a unora dintre cele mai bine construite cărți disponibile, scrise de profesori din trecut și din prezent, și de clinicieni și cercetători care au lăsat urme unice și diverse ale iubirii și înțelegerii lor, pe care noi să le urmăm — dacă dorim.

Am sugerat un fel de ordine în primele câteva categorii (dar nu și între cărțile dintr-o categorie dată) pentru a-ți construi înțelegerea privind lărgimea și profunzimea practicării mindfulness, rădăcinile și expresiile sale în diferite tradiții budiste și dincolo de ele, precum și pentru a-ți aprofunda motivația de a exersa și a-ți stimula imaginația în ceea ce privește propriul rol în relație cu potențialul mindfulness-ului de a contribui la vindecarea lumii, atât la nivel global, cât și individual.

Dincolo de aceste recomandări, alegerea îți aparține.

Desigur, oricum ți-a aparținut întotdeauna.

Iată doar câteva hărți.

LOCURI BUNE DIN CARE SĂ ÎNCEPI

Meditation in Action
Zen Mind, Beginner's Mind
Wherever You Go, There You Are

APOI

How to Train a Wild Elephant
Seeking the Heart of Wisdom
Lovingkindness
A Heart as Wide as the World
Everyday Zen
Mindfulness in Plain English
The Three Pillars of Zen
Cutting Through Spiritual Materialism
Breath by Breath
Untrain Your Parrot
Arriving at Your Own Door
Letting Everything Become Your Teacher
Why Meditate?
Happiness
Real Happiness
A Lamp in the Darkness
Sailing Home
The Joy of Living

APOI

Joyful Wisdom
Present Fresh Wakefulness
Rainbow Painting
Hoofprints of the Ox
The Heart of Buddhist Meditation

*Small Boat, Great Mountain
The Mind and the Way*

**DACĂ EȘTI INTERESAT DE MBSR
ȘI APLICAȚIILE PRACTICE**

*Full Catastrophe Living
Coming to Our Senses
Heal Thy Self
Here for Now
A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook
Mindfulness-Based Cancer Recovery
Teaching Mindfulness
Mindfulness*

**DACĂ EȘTI INTERESAT DE TERAPIA COGNITIVĂ BAZATĂ PE
MINDFULNESS ȘI APLICAȚIILE SALE**

*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression
The Mindful Way Through Depression
The Mindful Way Through Anxiety
Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer
Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children
Mindfulness*

**DACĂ EȘTI INTERESAT DE MINDFULNESS ÎN POLITICĂ ȘI
APLICAȚIILE SALE ÎN VIAȚA PUBLICĂ**

*The Mindfulness Revolution
A Mindful Nation*

ALTE APLICAȚII ALE MINDFULNESS

Mindful Eating
Eat, Drink, and Be Mindful
Mindful Birthing
The Mindful Child
Living in the Light of Dying
The Mindful Path to Self-Compassion
The Stress Reduction Workbook for Teens

DACĂ EȘTI INTERESAT DE ȘTIINȚA MINDFULNESS

The Clinical Handbook of Mindfulness
The Art and Science of Mindfulness
The Mind's Own Physician
The Emotional Life of Your Brain
Fully Present
Healing Emotions
Destructive Emotions
Visions of Compassion
The Mindful Brain
Buddha's Brain
Full Catastrophe Living, ed. a II-a

Susan Alpers, *Eat, Drink, and Be Mindful*, New Harbinger: Oakland, CA, 2008.
Ajahn Amero, *Small Boat, Great Mountain*, Abhayagiri Monastic Foundation: Redwood Valley, CA, 2003.
Nancy Bardacke, *Mindful Birthing*, HarperCollins: New York, 2012.
Trish Bartley, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer*, Wiley-Blackwell: Oxford, UK, 2012.

-
- Jan Chozen Bays, *Mindful Eating*, Shambhala: Boston, 2009.
- Jan Chozen Bays, *How to Train a Wild Elephant*, Shambhala: Boston, 2011.
- Joko Beck, *Nothing Special*, HarperCollins: New York, 1995.
- Gina Biegel, *The Stress Reduction Workbook for Teens*, New Harbinger: Oakland, CA, 2009.
- Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, BPS Pariyatti Editions: Onalaska, WA, 2000.
- Barry Boyce, coord., *The Mindfulness Revolution*, Shambhala: Boston, 2011.
- Linda Carlson și Michael Specca, *Mindfulness-Based Cancer Recovery*, New Harbinger: Oakland, CA, 2011.
- Chokyi Nyima Rinpoche, *Present Fresh Wakefulness*, Rangjung Yeshe Books: Boudhanath, Nepal, 2004.
- Richard J. Davidson și Sharon Begley, *The Emotional Life of Your Brain*, Hudson St. Press: New York, 2012.
- Richard Davidson și Anne Harrington, *Visions of Compassion*, Oxford University Press: New York, 2002.
- Fabrizio Didonna, coord., *Clinical Handbook of Mindfulness*, Springer: New York, 2008.
- Norman Fischer, *Sailing Home*, Free Press: New York, 2008.
- Christopher Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion*, Guilford: New York, 2009.
- Joseph Goldstein și Jack Kornfield, *Seeking the Heart of Wisdom*, Shambhala: Boston, 1987.
- Daniel Goleman, *Emoții vindecătoare*, Curtea Veche, București, 2008.
- Daniel Goleman, *Emoții distructive*, Curtea Veche, București, 2011.
- Elizabeth Hamilton, *Untrain Your Parrot*, Shambhala: Boston, 2007.
- Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness*, Beacon Press: Boston, 1976.
- Rick Hanson și Richard Mendius, *Buddha's Brain*, New Harbinger: Oakland, CA, 2009.

- Bante Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*, Wisdom: Sommerville, MA, 2002.
- Jon Kabat-Zinn și Richard J. Davidson, *The Mind's Own Physician*, New Harbinger: Oakland, CA, 2012.
- Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, Random House: New York, 1990; ediția a II-a, 2013.
- Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are*, Hyperion: New York, 1994.
- Myla Kabat-Zinn și Jon Kabat-Zinn, *Everyday Blessings*, Hyperion: New York, 1997.
- Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses*, Hyperion: New York, 2005.
- Jon Kabat-Zinn, *Arriving at Your Own Door*, Hyperion: New York, 2007.
- Jon Kabat-Zinn, *Letting Everything Become Your Teacher*, Random House: New York, 2009.
- Susan Kaiser-Greenland, *The Mindful Child*, Free Press: New York, 2010.
- Philip Kapleau, *The Three Pillars of Zen*, Beacon: Boston, 1965.
- Stephanie Kaza, *Mindfully Green*, Shambhala: Boston, 2008.
- Jack Kornfield, *A Lamp in the Darkness*, Sounds True: Boulder, CO, 2011.
- Jiddu Krishnamurti, *This Light in Oneself*, Shambhala: Boston, 1999.
- Donald McCowan, Diane Reibel și Marc S. Micozzi, *Teaching Mindfulness*, Springer: New York, 2010.
- Mingyur Rinpoche, *The Joy of Living*, Three Rivers Press: New York, 2007.
- Mingyur Rinpoche, *Joyful Wisdom*, Harmony Books: New York, 2010.
- Stephen Mitchell, *The Second Book of the Tao*, Penguin: New York, 2009.
- Susan Orsillo și Lizbeth Roemer, *The Mindful Way Through Anxiety*, Guilford: New York, 2011.
- Toni Packer, *The Silent Question*, Shambhala: Boston, 2007.

-
- Matthieu Ricard, *Happiness*, Little Brown: New York, 2007.
- Matthieu Ricard, *The Monk and the Philosopher*, Shoken: New York, 1998.
- Matthieu Ricard, *Why Meditate?* Hay House: New York, 2010.
- Elana Rosenbaum, *Here for Now*, Satya House: Harwick, MA, 2005.
- Larry Rosenberg, *Breath by Breath*, Shambhala: Boston, 1998.
- Larry Rosenberg, *Living in the Light of Dying*, Shambhala: Boston, 2000.
- Tim Ryan, *A Mindful Nation*, Hay House: New York, 2012.
- Sharon Salzberg, *Lovingkindness*, Shambhala: Boston, 1995.
- Sharon Salzberg, *A Heart as Wide as the World*, Shambhala: Boston, 1997.
- Sharon Salzberg, *Real Happiness*, Workman: New York, 2011.
- Saki Santorelli, *Heal Thy Self*, Bell Tower: New York, 1999.
- Zindel Segal, John Teasdale și Mark Williams, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, Guilford: New York, 2002.
- Randy Semple și Jennifer Lee, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children*, New Harbinger: Oakland, CA, 2011.
- Shauna Shapiro și Linda Carlson, *The Art and Science of Mindfulness*, American Psychological Association: Washington DC, 2009.
- Shen-Yen, *Hoofprints of the Ox*, Oxford University Press: New York, 2001.
- Daniel J. Siegal, *The Mindful Brain*, Norton: New York, 2007.
- Daniel J. Siegal, *The Mindful Therapist*, Norton: New York, 2010.
- Susan Smalley și Diana Winston, *Fully Present*, Da Capo: Philadelphia, 2010.
- Ajahn Sumedo, *The Mind and the Way*, Wisdom: Boston, 1995.
- Shunru Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Weatherhill: New York, 1970.
- Bob Stahl și Elisha Goldstein, *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*, New Harbinger: Oakland, CA, 2010.

Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, Samuel Weiser: New York, 1962.

Eckhart Tolle, *The Power of Now*, New World Library: Novato, CA, 1999.

Chogyam Trungpa, *Meditation in Action*, Shambhala: Boston, 1970.

Chogyam Trungpa, *Cutting Through Spiritual Materialism*, Shambhala: Boston, 1973.

Tulku Ugyen, *Rainbow Painting*, Rangjung Yeshe: Boudhanath, Nepal, 1995.

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal și Jon Kabat-Zinn, *The Mindful Way Through Depression*, Guilford: New York, 2007.

Mark Williams și Danny Penman, *Mindfulness*, Little Brown: London UK, 2011.



Exerciții de meditație pentru depășirea depresiei Eliberarea de nefericirea cronică

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal,
Jon Kabat-Zinn

Titlul original: The Mindful Way Through Depression.
Freeing Yourself From Chronic Unhappiness
Traducere din engleză: Alexandru Macovescu

„Sunt un ratat“, „I-am dezamăgit pe toți“, „Nici nu mai are rost să mă scol din pat“, „Îmi merge din rău în mai rău“... Ți se întâmplă des să fii bântuit de asemenea gânduri? Ești copleșit zile întregi de indispoziții, anticipări sumbre și o imagine dezastruoasă despre tine? Cum poți să ieși din acest vârtej al nefericirii? Combinând psihoterapia cognitivă cu tehnicile orientale de meditație, cei patru autori îți oferă un instrument practic și accesibil pentru a preveni din fașă instalarea depresiei și pentru a regăsi echilibrul afectiv și mental. Cartea te învață cum să ții piept depresiei, practicând oricând și oriunde exerciții de conștientizare a emoțiilor, gândurilor și senzațiilor corporale. Fără să necesite o familiarizare cu ezoterismul oriental, cartea este bine-venită și pentru psihoterapeuții și consilierii care doresc să-și diversifice intervențiile psihologice.

MARK WILLIAMS este profesor de psihologie clinică la Universitatea Oxford. A scris alături de J. Teasdale și Z. Segal celebrul volum *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*.

JOHN TEASDALE, fost cercetător la Cambridge, a contribuit decisiv la introducerea meditației în vindecarea depresiei clinice.

ZINDEL SEGAL este profesor de psihoterapie la Universitatea din Toronto, specializat în tulburările afective.

JON KABAT-ZINN este fondatorul unui important centru de meditație și sănătate din cadrul Universității de Medicină din Massachusetts.

Exerciții de meditație pentru depășirea depresiei

Eliberarea de nefericirea cronică

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

MARK WILLIAMS
JOHN TEASDALE
ZINDEL SEGAL
JON KABAT-ZINN

TREI

